道次第文库系列

安忍波罗蜜多

益西彭措堪布　讲授

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

【表 1 / 5】

安忍波罗蜜科判

- 忍之自性
  - 安忍体性
  - 安忍违品
  - 安忍波罗蜜多
- 趣入修忍之方便
  - 思惟修忍之胜利利
  - 思惟不忍之过患
    - 不现见过患
      - 真实义
      - 以嗔恚摧坏善根之义
        - 生嗔的所依
        - 于对境断除疑惑
        - 摧坏善根之义
          - 遮破他宗
          - 建立自宗
      - 摄义
    - 现法过患
  - 摄义
- 忍之差别
  - 耐怨害忍
    - 破除不忍怨所作害
      - 破除不忍障乐作苦
        - 显示理不应嗔
        - 显示理应悲愍
        - 见【表 2】
      - 破除不忍障利等三、作毁等三 见【表 3】
    - 破除不喜怨家富盛喜其衰败
      - 破除欢喜怨家衰损
    - 摄义
  - 安受苦忍
  - 思择法忍
  - 见【表 4】
- 修忍时如何行
- 此等摄义
- 安忍度总义 见【表 5】

【表 2/ 5】

- **破除不忍障乐作苦**
  - 显示理不应嗔
    - 观察境
      - 观察有无自在皆不应嗔
        - 观察有自在不应嗔
          - 损害心最初生起无自在
          - 整个损害过程全由烦恼支配故无自在
        - 观察无自在不应嗔
        - 摄义
      - 观是客现及是自性皆不应嗔
      - 观其直接间接由何作损皆不应嗔
      - 观能发动作害之因不应嗔恚
    - 有境
      - 不欲受苦与对他人生嗔相违
      - 是灭尽恶业之因故不应生嗔
      - 如治病服药般安忍应理
    - 所依嗔非应理
      - 观能害因及有过无过
      - 观自所受
        - 正说
        - 旁述《菩萨地》所说修摄受想
          - 修摄受想
          - 依想堪忍
        - 摄义
  - 显示理应悲愍
    - 依《菩萨地》别说
      - 宿生亲善想
        - 修宿生亲善想
        - 依想堪忍
      - 无常想
        - 修无常想
        - 依想堪忍
      - 苦想
        - 修习苦想
        - 依想堪忍
    - 依本论合说

耐怨害忍

- 破除不忍怨所作害
  - 破除不忍障乐作苦
  - 破除不忍障利等三、作毁等三
    - 破除不忍障誉等三
      - 思惟誉等无功德之理
      - 思惟有过失之理
      - 故于破此应当欢喜
    - 破除不忍作毁等三
      - 思惟毁谤等无损于身心而灭忧息嗔
      - 破救
      - 摄义
        - 总说
        - 旁述安忍毁谤等之方便
- 破除不喜怨家富盛喜其衰败
- 摄义

【表 4/ 5】

忍之差别

- 耐怨害忍　见【表 3】
- 安受苦忍
  - 必须安受苦之理
    - 从作用上观察助道和障道，断定必须以苦为道
    - 从结果上观察增苦和减苦，断定必须安受众苦
  - 引发此之方便
    - 有苦生时破除专一执为不喜
    - 显示其苦理应忍受
      - 思惟苦之功德
      - 思惟能忍众苦难行之功德
        - 思解脱等诸大胜利
        - 思能遮止无量大苦所有胜利
      - 从微渐修无难之理
        - 略说
        - 广说
          - 从微小处渐次修
          - 须以最坚稳之心力方能成就安忍
          - 若心坚强大苦也成助伴
  - 处门广释
    - 依止处
      - 显处
      - 明忍
    - 世法处
      - 显处
      - 明忍
    - 威仪处
      - 显处
      - 明忍
    - 摄法处
      - 显处
      - 明忍
    - 乞活处
      - 显处
      - 明忍
    - 勤劬处
    - 利有情处
    - 现所作处
- 思择法忍
  - 胜解之境
  - 胜解之理

【表 5/ 5】

安忍度总义

- 忍的自性
- 趣入修忍的方便
- 忍的差别
  - 耐怨害忍的修法
    - 总说原理
    - 分说修法
      - 破除不忍障乐作苦
        - 显示理不应嗔
          - 观察境生嗔不应理
          - 观察有境不应生嗔
          - 观察所依不应生嗔
        - 显示理应悲悯
      - 破除不忍障利等三、作毁等三
        - 破除不忍障碍誉、称、利敬
        - 破除不忍怨敌对自己毁谤等
      - 破除不喜怨家富盛、喜其衰败
        - 破除不喜怨家富乐
        - 破除欢喜怨家衰损
  - 安受苦忍的修法
    - 安受苦忍的自性
    - 修安受苦忍的必要
    - 修安受苦忍的原理
    - 修安受苦忍的方法
      - 调整看待苦的心态
      - 改变对苦和受苦的看法
        - 改变对苦的看法
        - 改变对受苦的看法
          - 思惟解脱等大利益
          - 思惟能遮止无量大苦的胜利
      - 正式训练忍苦的次第及其效果
    - 所应忍苦的方面
  - 法思胜解忍的修法

道次第文库14

安忍波罗蜜

益西彭措法师 编述

目 录

忍之自性……………1

趣入修忍之方便……9

忍之差别

* 耐怨害忍………43
* 安受苦忍………152
* 思择法忍………190

修忍时如何行………199

此等摄义……………203

安忍度总义…………209

思考题………………233

忍辱分六：一、忍之自性　二、趣入修忍之方便　三、忍之差别　四、修忍时如何行　五、此等摄义　六、安忍度总义[1]

【忍波罗蜜多分五：一、忍之自性；二、趣入修忍之方便；三、忍之差别；四、修忍时如何行；五、此等摄义。】

甲一、忍之自性分三：一、安忍体性　二、安忍违品　三、安忍波罗蜜多

【今初】

乙一、安忍体性

【耐他怨害，安受自身所生众苦，及善安住法思胜解。】

忍受其他怨敌的恼害，安然忍受自己身心所产生的众多苦恼，以及善安住于法思胜解中，这三者分别是耐怨害忍、安受苦忍、法思胜解忍（思择法忍）的体性。

大乘安忍，即是以大悲、菩提心所引起的三类安忍中，心不扰动的善心状态。

《显扬圣教论》说：“忍波罗蜜多，谓或因忍受他不饶益不恚性，或因安受诸苦不乱性，或因审察诸法正慧性。由此行故，诸菩萨以忍受一切不饶益事及损

1　此科判乃本讲记所拟。

害事，摄诸有情。”《成唯识论》说：“忍以无嗔、精进、审慧及彼所起三业处性。”

乙二、安忍违品

【此等违品亦有三种，初谓瞋恚，次谓瞋恚及怯弱心，三谓不解无其乐欲。】

安忍的违品也有三种：耐怨害忍的违品是嗔恚；安受苦忍的违品，是嗔恚和怯弱心；法思胜解忍的违品，是对正法因为不解而没有希求的欲乐。

乙三、安忍波罗蜜多

【圆满忍辱波罗蜜多者，惟由自心灭除忿等修习圆满，非为观待一切有情悉离暴恶，非能办故，调伏自心即能成办所为事[2]故。】

忍辱波罗蜜多的圆满，唯一是由自心灭除嗔恚、怯弱、不解无其乐欲等修习圆满，并非观待令一切有情全都远离暴恶，因为此事无法成办，而且以调伏自心便能达成目的的缘故。

上述理由有二：

---

[2] 所为事：所须达到的目的。

一、不可能让一切有情全都远离暴恶

如果观待一切有情全都远离暴恶，才能安立圆满忍辱度，则应成诸佛都未圆满忍辱度，因为如今世间仍然遍满了恶人。

二、调伏自心便能达成目的

此处“目的”，是指消除一切敌人和所有对立面。若想从外境上消灭所有敌人，根本无法办到；而向内调伏自己的心，便能灭一切敌。因为“敌人”、“对立面”都是以心假立的，一旦调伏自心，一切敌对自然消失，因此若想“天下无敌”，就应降伏自心，而不是一一去降伏外敌，“心中无敌”即“天下无敌”。

总之，因为无法让外有情全都远离暴恶，故忍辱度圆满并非观待有情离恶而安立。又因调伏自心即能灭除一切怨敌，所以忍辱度的圆满，唯一是由自心灭除嗔等修到最圆满而安立。

《六波罗蜜多经》:“复次，若诸有情为彼三十六俱胝天魔、鬼神、药叉、罗刹而来侵害，菩萨唯将安忍波罗蜜多能破彼军，乃至八万四千烦恼怨贼，欲摧伏者，亦以安忍而除灭之。非唯如是，天魔大军烦恼怨贼，乃至极下微小怨贼，亦以安忍而调伏之。是名

安忍波罗蜜多。”

【《入行论》云：“恶有情如空，非能尽降伏，惟摧此忿心，如破一切敌。”】

《入行论》说：嗔恚的对境——恶劣有情如虚空般无有边际，谁能一一降伏？只要摧伏自己的嗔心，就等同摧毁了一切怨敌。因此，忍辱波罗蜜多的圆满不必观待嗔恚对境的穷尽。

【“以皮覆此地，岂有尔许皮，惟以鞋底皮，如覆一切地。”】

为了不让脚被荆棘等刺伤，而想以牛皮铺满大地，但是哪里有这么多牛皮呢？只要在鞋底钉上一块牛皮，就等同以牛皮遍覆大地。

【“如是诸外物，我不能尽遮，应遮我自心，何须遮诸余。”】

同理，对于外在能损害的事物，我不能一一遮除，所以应当遮止自心缘对境起嗔，如此串习就能圆满忍辱波罗蜜多，此外对于生嗔的对境不必遮止，也无法

遮止。

譬如，梦中显现各种罗刹时，不必拿着刀剑一一消灭，只需止息梦心，所有恐怖境象便会消失。因此，智者除心不除境，而愚人除境不除心。

佛在《六波罗蜜多经》中说：譬如，有人担心脚被荆棘刺伤，而想以牛皮铺满大地，以免行走时的忧患。

智者问他：你找牛皮的目的是什么？

他说：避免脚被刺伤。

智者呵责他：笨人！不必如此，只需将一块牛皮垫在鞋底，就能永远不受伤，何需用这么多牛皮铺满大地？

同样，凡夫处处结怨，手持刀剑想杀尽遍满大地的怨家。菩萨见后深生悲悯，便告诉他：只要以安忍为革履防护你的心，何需持刀杀尽所有怨敌？这就是安忍波罗蜜多。

对于安忍波罗蜜，弥勒菩萨的化身布袋和尚曾幽默地说："老拙[3]穿衲袄[4]，淡饭腹中饱，补破好遮寒，

[3] 老拙：老笨蛋。

[4] 衲袄：缝有补丁的衣服。

万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒，涕唾于面上，随它自干了，我也省力气，他也无烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝，若知这消息，何愁道不了。”

唐代寒山大士问拾得大士：“世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我如何处治？”

拾得说：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他。”

在生活中如此行持，就是修忍辱波罗蜜。

甲二、趣入修忍之方便分三：一、思惟修忍之胜利　二、思惟不忍之过患　三、摄义

【第二，趣入修忍之方便者，虽有多门，且当宣说修忍胜利、不忍过患。】

趣入修忍的方便，虽然有很多门径，比如《大乘庄严经论》中宣说了四种事，《摄大乘论》中宣说了五门，在其它典籍中还讲到二十种方便等等。但此处则针对初学者，着重宣说修习忍辱的胜利和不修忍辱的过患。

着重宣说此二者的原因是：一切白法的根本是胜解，如果通过思惟胜利和过患而引发胜解，就能推动自心趣入修忍，所以思惟胜利和过患是很好的方法。《大智度论》说："菩萨智慧力，观嗔恚有种种诸恶，观忍辱有种种功德，是故能忍结使[5]。"

乙一、思惟修忍之胜利

【其中胜利，如《菩萨地》云："谓诸菩萨，先于其忍见诸胜利，谓能堪忍补特伽罗，于当来世无多怨敌，无多乖离，有多喜乐，临终无悔，于身坏后当生善趣天世界中。见胜利

---

[5] 能忍结使："结使"即烦恼，"能忍结使"即心能安忍而不起烦恼。

已自能堪忍，劝他行忍，赞忍功德，见能行忍补特伽罗慰意庆喜。”】

修忍的利益，如《菩萨地》所说：菩萨首先观察安忍有种种胜利，即能堪忍者来世怨敌少、乖离少、喜乐多，临终时心无忧悔，死后转生善趣、天界。

观察到安忍的利益之后，自己就能堪忍，能劝别人行持安忍，能赞美安忍的功德，见到行持安忍的人也能生起庆慰、欢喜之心。

菩萨事先以智慧观察为何要安忍、安忍有何利益，以此思惟而在行为上获得决定。

比如观察：当别人损害自己时，如果加以反抗，彼此就成了怨家，今生是怨家，来世还是怨家，一见面就看不顺眼。倘若换一种方式，容忍别人、呵责自己，甚至对损害者发悲悯心，这样转变当下的意乐，等流果也会转为善妙，将来便少了一个怨敌。如此不断串修，心中不以任何有情为敌，来世自然没有怨敌。

而且，与人结怨，对方也会敌视自己，这样不忍之处越多，感得的乖离也越多，人际关系就不融洽。相反，若能安忍而不去伤人，来世感得的乖离就少，不论身处何种人群、成办何等事业，都会得到众人的

支持。智者见到安忍的缘起规律，自然会选择有利的缘起。

此外，修习安忍，心便能安定不动；心若不动，身心便时时吉祥，心情愉快。临终时心无悔恨，命终后将转生善趣或天界。因为，以安忍心不动气，心境平和，即是上升之相。

智者菩萨首先通过观察，见到安忍有大利益，便由衷地发起修忍的意愿，向往修忍、欢喜修忍、自觉修忍。因为事先已如是思惟过，所以受到伤害时，菩萨会立即想起安忍的利益而不动心。

菩萨不但自己堪忍，也会劝人行忍，并常常赞叹安忍的功德，见到能修安忍的人也会欢喜地祝贺他。

总之，这一段讲了“一因四果”。一因是“见忍胜利”，四果即“自能堪忍”、“劝他行忍”、“赞忍功德”、“见能行忍慰意庆喜”。因此，以“思惟利益”为前方便，自然能趣入后面一连串的善行。此一窍诀是非常适合初学者的方法。

【《摄波罗蜜多论》云：“若有弃舍利他意，佛说忍为胜方便。”】

《摄波罗蜜多论》说：如果菩萨因众生的邪行而生起弃舍利他、退失大乘之心，佛说安忍是不退失大乘的因或殊胜方法。

这是说修习安忍，能让菩萨遇到有情作邪行时，也不退失利他心。

比如，释尊因地作忍辱仙人时，南印度有位性情暴恶的歌利王。

一天，歌利王带着采女到郊外游玩，采女们趁王休息时，前往山间采花，走到了菩萨坐禅的地方。

菩萨为了断除采女们的贪欲，便为她们说法。这时，歌利王仗剑走来并怒斥菩萨："你用什么幻术诱惑我的采女？"

菩萨说："我守持净戒，早已没有欲染。"

歌利王说："你已证得阿罗汉果吗？你已证得不还果吗？"

菩萨说："都未证得。"

歌利王说："你这么年轻，既然没有证果，就一定有贪欲，否则你为何看我的女人？"

菩萨说："我虽然未断贪欲，但心中确实没有生起贪心。"

歌利王说:“即便是服气食果的仙人见到女色尚且生贪，何况你是正值壮年的凡夫?”

菩萨说:“见色不贪并不在于服气食果，而是因为系念无常、不净。”

歌利王又问:“如何是戒?”

菩萨答:“忍名为戒。”

歌利王立刻拔剑砍断菩萨的手足、耳鼻，又问:“现在你能忍吗?”

菩萨答:“即使我残余的身躯被碎为微尘，我也终究能忍，不起一念嗔心。”

这时四天王降下金刚砂雨，歌利王见后心生恐怖，跪在菩萨面前求哀忏悔。

菩萨发愿:“若我真实未生一念嗔心，就让我的身体恢复如初。”发誓之后，身体立即恢复。

菩萨又发愿:“愿我来世先度大王。”

因此世尊成佛之后，首先度化了□陈如比丘，而歌利王就是□陈如比丘的前世。(以上公案根据《涅槃经》、《大毗婆沙论》汇集而说。)

当有情残暴地肢解自己的身体时，不仅不起嗔心，而且还发愿首先救度他，此即修习安忍成就的伟大德

行。凡是欲求生命境界圆满之人，谁不欢喜修习安忍呢？

【“世间圆满诸善事，由忍救护忿过失。”】

能摧毁世间今生和来世诸多圆满善事的怨敌，就是嗔恚；而能从嗔恚过失中救护自己的亲友，便是安忍。

嗔魔极其可怕，它能烧毁百千劫中所积累的善根，所谓“一把嗔心火，能烧功德林”。在嗔恚将起、将要或正起、正要摧毁众多善根之时，能从这种巨大损失中救护自己的，唯有安忍。因此，为了保护善根，修行人都要修好安忍，否则长期所积的善根，以一念嗔心就能毁灭无余。（嗔恚的过失将于后文详述。）

世人对自己所积累的财富都倍加珍惜，不甘虚耗，如果放火将其财富烧成灰烬，肯定痛心疾首。那么作为修行人对自己的善根福报，也应该倍加珍惜。

【“是具力者妙庄严，是难行者最胜力。”】

安忍是具力者的妙庄严，是难行者的最胜力。

“具力者”，即遭人打骂等时，内心具有不愿伤人

之忍耐力的人。《佛遗教经》说:“能行忍者，乃可名为有力大人。”“难行者”，即行人所不能行、忍人所不能忍的菩萨。

《六波罗蜜多经》说:“复次，一切国王、大臣、长者、居士恒以璎珞而为庄严，诸佛法王、大菩萨等常以安忍璎珞而自严身，若遇众生非理欺负，大悲安忍而救护之。”菩萨遭受众生非理的欺负时，能以大悲心安然忍受，不仅不报复，而且能发心救护怨敌，这是最庄严的德行，故说“是具力者妙庄严”。

菩萨虽见生死流转苦恼无量，却能以安忍力代受众生之苦，即使经历无量时劫仍不辞辛劳，终究不会弃舍生死而自取寂灭。而且，菩萨以安忍力能施舍一切头目脑髓、身肉手足乃至身命，心中毫无吝惜。这样的大安忍，愚人仅仅听闻都会心生惊恐，汗毛竖立，又怎能施舍呢?所以，安忍是难行者无与伦比的威德力。

《六波罗蜜多经》说:“复次，菩萨虽见生死流转诸苦，以安忍力代为受之，经无量劫不辞厌倦，亦无弃舍而取涅槃。复次，菩萨摩诃萨以安忍力，能舍一切头目髓脑、身肉手足及与身命，心无悋惜。凡夫无

智，闻之惊怖，身毛皆竖，何能舍之？菩萨如是以安忍力，所生之处容貌端正，一切众生之所乐见，于大会中常为诸佛之所称叹。”

【“能息害心野火雨，现后众害由忍除。”】

安忍是能息灭害心野火的大雨，一切今生来世的损害都能由安忍遣除。

【“诸胜丈夫堪忍铠[6]，恶人粗语箭难透，反成赞叹微妙华，名称花鬘极悦意。”】

大丈夫身披安忍的铠甲，恶人粗语的利箭非但不能穿透，反将变成赞叹的妙花，美名的花鬘不断传扬，令人们对安忍者极为欢喜。

佛在《菩萨藏经》中说：我回忆前世作大仙人时，名叫“修行处”。当时有恶魔变化了五百名健骂丈夫，时时尾随我并以各种恶语辱骂我。

不论白天或黑夜，在我往返去来、行住坐卧等时，或在僧院静室，或在城市俗家，或在街头巷尾，或在

---

[6] 铠：古代战士所穿的护身铁甲，相当于今天的防弹衣。安忍能保护自己的相续，让心不为境界所动，从能护的角度而将安忍比喻为铠甲。

无人静处，随我端坐或站立，这五百名魔的化身，不停伺机以各种粗语谩骂、呵责我，这样持续了五百年未曾间断。

舍利子，我回忆那五百年中，虽被诸魔用各种不堪入耳的粗语辱骂，但我未曾动过一念嗔心，我总是生起慈悲救护的善心，以正理观察嗔恚的对境。

由此公案可知，安忍才是善护自心最殊胜的铠甲。尽管恶人人多势众，并在五百年中不断放射粗语利箭，却丝毫穿不透安忍的铠甲，反而引发菩萨的深慈大悲，所有粗语利箭都化为赞美菩萨高尚情操的美妙花朵。

忍辱波罗蜜不可思议，我们沿着修忍之路不断进修，必能辗转进入内心深广无比的胜境，最终契入一切种智。《六波罗蜜多经》中说：就像那极为高广的天梯，众生登梯而上可以直达梵天。同样，菩萨沿着安忍天梯上升，最终将登至佛地。

所以，为证大菩提，我们应从内心深处对修忍发起猛利誓愿。

【又云：“忍为巧处成色身，功德端严相好饰。”】

《摄波罗蜜多论》又说：安忍是暂时能成就人天

妙好色身，究竟能成就佛陀三十二相、八十种好端严色身功德的善巧之处。

如云："忍得广大胜妙相，金色悦意众乐见。"（修忍可感得广大美妙、金色悦意的身相，令众生见而欢喜。）由于无量安忍波罗蜜多的成就，最终将现前佛陀庄严的色身。因此，安忍宛如一位能塑造金身的能工巧匠。

《六波罗蜜多经》中说："菩萨如是以安忍力，所生之处容貌端正，一切众生之所乐见。"

以下归纳上述《摄波罗蜜多论》教证之义。

【谓有情邪行不退利他，从能摧坏众多善根忿恚怨敌而为救护，下劣为害亦能堪忍、是极悦意庄严之具，诸难行者破烦恼逼恼最胜之力，能灭害心大火之水，诸暴恶人以邪行箭不能透铠，微妙色身具金色相、夺诸众生眼观意思，是能造此黠慧巧师，以如此等众多胜利而为赞叹。】

"夺诸众生眼观意思"，即众生见到由安忍所成就的美妙金色身相时，眼神和心意都会不禁被它吸引。

所谓"以有情邪行也不退失利他"、"从能摧坏众多善根的忿恚怨敌中作救护"、"即使被下劣者损害也能堪忍，是极悦意的庄严美饰"、"是难行者破除烦恼

逼恼的最胜之力”、“是能息灭害心大火的甘霖妙雨”、“是暴恶者以邪行利箭无法穿透的坚固铠甲”、“是能塑造夺诸众生眼观意思之美妙金色身相的能工巧匠”，以诸如此类的众多胜利赞叹安忍。

此外，《六波罗蜜多经》中还宣说了许多赞美安忍利益的比喻：

“譬如世间阿伽陀药，能除自他一切毒病，菩萨亦尔，忍伽陀药能治自他一切瞋恚烦恼毒病，是名安忍波罗蜜多。”

“譬如世间明月宝珠，商主持行，度大旷野砂碛之中，绝无水处，于夜月中，持珠向月，以器承之，水即随出，商主饮之，得度旷野。菩萨亦尔，持此安忍明月宝珠，度于生死旷野碛中，绝无智水烦恼之处，于佛智月，持忍辱珠，承佛法水，菩萨饮之，出于生死，至涅槃岸。”（例如：当今时代，处处充满着利益的竞争，谦逊礼让的风气几乎消失殆尽，这种唯利是图的环境，逼得人人都深感自危。在这样的烦恼窟中，佛子应心怀忍辱珠，莫与人争，自甘卑下，以佛法为甘露，不为外境所动。）

“譬如大地，一切草木依之得生，一切有情依之而住，安忍亦尔，一切菩萨摩诃萨于十地中，修习六

种波罗蜜多，依之生长，由斯而住。”

“复次，菩萨摩诃萨安住忍力，坚固不动，如妙高山，旋岚猛风所不能动，忍妙高山亦复如是，瞋恚猛风所不能动。”

“复次，如巧画师画种种像庄彩成就，安忍画师亦复如是，庄严功德圆满成就。”

以下宣说摧毁嗔恚是一切安乐之因。

【《入行论》云：“若励摧忿勃，此现后安乐。”】

《入行论》说：如果精勤摧灭嗔恚，今生和来世必定获得安乐。

【若能恒常修习堪忍，不失欢喜，故于现法一切时中常得安乐，于当来世破诸恶趣，生妙善趣，毕竟能与决定胜乐，故于现后悉皆安乐。】

如果能恒常修习堪忍，就不会失去欢喜，因此今生任何时候都能常得安乐，来世也能破除恶趣，转生妙好善趣，究竟能给予决定胜的安乐，因此不论今生或来世都很安乐。

以上是说修习安忍的人，不论今生、来世乃至究

竟，任何时候都会获得安乐。这是说明安忍者恒常安乐。

《月灯三昧经》中也说：菩萨修安忍，昼夜安祥，其身不离喜乐。

以下交待：对于安忍的胜利未获定解期间，必须持续不断地精进串习。

【此等胜利皆由忍生，于此因果关系，乃至未得坚固猛利定解之时，当勤修学。】

以上这些胜利都是由安忍产生，对于此中的因果关系，乃至没有获得坚固、猛利的定解期间，应当精勤地观察思惟。

乙二、思惟不忍之过患分二：一、不现见过患　二、现法过患

“不现见过患”：“不现见”是指深细、广远的因果，以凡夫的根识无法现量观见，只有依靠圣言才能了知。“现法过患”，指现世可以观察到、体会到的，易为人知的过患。

丙一、不现见过患分三：一、真实义　二、以嗔恚摧坏善根之义　三、摄义

丁一、真实义

【瞋恚过患中，不现见之过患者，《入行论》云：“千劫所施集，供养善逝等，此一切善行，一恚能摧坏。”此是如其圣勇所说录于《入行》。】

嗔恚过患中无法现量见到的过患，《入行论》中说：一千劫中由布施所修集的供佛等（包括持戒的殊胜善根）一切善行，仅以一念嗔恚就能摧坏。这是按照马鸣菩萨所说而记录在《入行论》中的。

【《曼殊室利游戏经》说，摧坏百劫所积众善。《入中论》亦说，由起刹那忿恚意乐，能摧百劫修习施戒波罗蜜多所集诸善。】

《曼殊室利游戏经》说，摧坏一百劫中所积聚的众多善根。《入中论》也说：由生起一刹那忿恚的意乐，便能摧坏一百劫中修习布施、持戒波罗蜜多所修集的善根。

《菩萨藏经》中说：忿恚能迅速损坏百千大劫中所修集的善根。如果善根被嗔恚损坏，此后需要再经

百千大劫，才开始勤苦修行圣道；倘若如此，则极难获得无上菩提。所以，我应披上忍辱铠甲，以坚固的安忍力摧毁忿恚的烦恼魔军。(《菩萨藏经》说："夫忿恚者，速能损害百千大劫所集善根。若我善根为瞋害已，复当经于百千大劫，方始勤苦修行圣道；若如是者，阿耨多罗三藐三菩提极难可得。是故我当被忍辱铠，以坚固力摧忿恚军。")

丁二、以嗔恚摧坏善根之义分四：一、生嗔的对境　二、生嗔的所依　三、于对境断除疑惑　四、摧坏善根之义

戊一、生嗔的对境

【须瞋何境者，或说菩萨，或说总境，前者与《入中论》所说符合。如云："由瞋诸佛子，百劫施戒善，刹那能摧坏。"】

须嗔恚何种对境，才会摧毁百劫所积的善根呢？有的说是菩萨，有的说是总境。前者与《入中论》的说法相符。如《入中论》所说：由于对菩萨起嗔心，一百劫中所修布施、持戒等善根，一刹那就能摧坏。

戊二、生嗔的所依

【生恚之身者，《入中论释》说："菩萨生瞋且坏善根，况非菩萨而瞋菩萨。"】

生起嗔恚的所依身:《入中论自释》说:菩萨起嗔,尚且会摧坏善根,何况一般凡夫对菩萨生嗔。

戊三、于对境断除疑惑

有人问:如果我不知道对方是菩萨,或者他真的很可恨,这样也会摧坏善根吗?

【境为菩萨随知不知,见可瞋相随实不实,悉如前说能坏善根。】

(答:)只要对境是菩萨,则不论是否知道对方是菩萨,也不论所见的可嗔之相是否属实,均如前面所说一般能摧坏善根。

又问:嗔恚的对境一定是菩萨,才会损坏善根吗?

【总其能坏善根,非是定须瞋恚菩萨。】

(答:)总的来说,能损坏善根,不必要求嗔恚的对境须是菩萨。

【《集学论》云:"圣说一切有教中亦云:'诸苾刍,见此苾刍以一切支礼[7]发爪塔,发净心否?''如是,大德。''诸苾

---

[7] 一切支礼:五体投地。双手、双足以及头部都顶礼对境,即以身体的所有支分敬礼,叫一切支礼。

刍，随此覆地下过八万四千逾缮那乃至金轮，尽其中间所有沙数，则此苾刍应受千倍尔许转轮王位。’”】

《集学论》中引《圣说一切有教》的一段经文说：

一次，佛说：“诸比丘！你们见这位比丘五体投地礼拜佛的发爪塔，他发了清净心吗？”

答：“是的，大德！”

佛说：“诸比丘，从他身体所覆盖的地面向下经八万四千由旬直到金轮，这中间有多少粒沙子，则此比丘将感得千倍沙数的转轮王位。”

【乃至“具寿[8]邬波离来世尊所，恭敬合掌安住一面，白世尊言：‘世尊说此苾刍善根如是广大。世尊，如此善根何能微薄销灭永尽？’‘邬波离，若于同梵行所而为疮患，为疮患已，我则不见有如是福。邬波离，此大善根由彼微薄销灭永尽。邬波离，故于枯树且不应起损害之心，况于有识之身。’”】

乃至讲到：具寿邬波离来到世尊面前，恭敬合掌站在一旁，对世尊说：“世尊，您刚才说这位比丘的善根如此广大。世尊，如此广大的善根，以何种罪业能令其微薄、消灭乃至永尽呢？”（“微薄”，比如，某善根

[8] 具寿：比丘之通称，因比丘不但具有世间的寿命，而且具有法身的慧命。又作慧命、净命、长老、尊者、大德等。

本来能引极圆满的妙果，或能长时引生妙果，现在则由于罪业因缘而令其微小或短少，并非损坏一切善果，这是下品摧坏善根。“销灭”，应是损减之意，这是中品摧坏善根。“永尽”，是上品摧坏善根。）

佛说：“邬波离！如果对同梵行的道友起损害心，则生起损害心之后，我不见他还有如此福德。邬波离，此大善根将因此而微薄、消灭乃至永远灭尽。邬波离，所以对枯树尚且不应生损害心，何况对有心识的身体。”

以上引这段经文是为了证明“对非菩萨嗔恚也会严重毁坏善根”。

戊四、摧坏善根之义分二：一、遮破他宗　二、建立自宗

己一、遮破他宗

【坏善根义，有诸智者作如是说：摧坏先善速疾感果之功能，令果久远，先当出生瞋等之果，非后遇缘不自生果，以世间道皆不能断所断之种，定不能断烦恼种故。】

对于“坏善根”的意义，有些智者说：这是摧坏了先前善根迅速感果的功能，以致善果很久以后才能成熟，而先将出生嗔恚等的果报，并不是说以后遇到

助缘也不会出生善果。因为，以世间道均不能断除所断种子，见道之前必定不能断除烦恼种子的缘故。

这是说，既然世间加行道都不能摧毁烦恼种子，那么以嗔恚更不能断善根种子。因此，所谓“坏善根”，只是延迟了善根果报成熟的时间，并不是不会生果。

【然此理不定。】

但是，这个道理并不决定。

以下列举各种理由遮破上述观点。

第一项理由：

【如诸异生以四对治力净治不善所获清净，虽非断种，然后遇缘其异熟果定不生故。】

比如，凡夫依四力忏悔净治不善业所获得的清净，虽然不是断除恶业种子，但以后遇缘也必定不会产生异熟果。

第二项理由：

【又已感异熟善不善业，虽非断种，然后遇缘亦定不生异熟果故。】

又如：已经成熟过异熟果的善恶业，虽未断除种

子，但以后遇缘也必定不会产生异熟果。

第三项理由：

【又加行道得顶、忍时，未断邪见及恶趣因不善种子，然遇缘时，亦定不起邪见及恶趣故。】

这是将两种反例并在一句中说，分开即是：

加行道获得顶位时，虽未断除邪见，但遇缘也必定不生邪见；获得忍位时，虽未断除恶趣之因的不善种子，但遇缘也必定不生恶趣。

以上举了四个反例，都是说明“虽未断除种子，但遇缘也不会生果”。

第四项理由：

【又如前引“诸业于生死随重”，随先熟一善不善业，暂遮余业成熟之位，仅以此义不能立为坏善不善，亦未说故。】

而且就像前文讲业果时，引用《俱舍论》所说“诸业在生死中首先随重业成熟果报”，即随着某种善业或不善业首先成熟，也就暂时遮止了其它业成熟的时位，所以，仅仅以此意义不能安立是摧坏善不善业，经中也未曾这样宣说的缘故。

这是以教遮破，即：若“暂遮余业成熟”就是坏善不善业，则佛应在经中宣说。

第五项理由：

【又异熟暂远不能立为坏善根义，若不尔者，应说一切有力不善业皆坏善根故。】

而且，不能将“异熟果暂时推迟”安立为毁坏善根的意义，否则应说“一切有力的不善业都能摧坏善根”，但这显然不成立。

以上两项理由都是证成，不能将“异熟暂时推远”安立为毁坏善根的意义。

己二、建立自宗

【故于此中清辩论师如前所说，以四种力净治不善，及由邪见、损害之心摧坏善根，俱如败种，虽遇助缘而不发芽，后虽遇缘亦不能生果。】

因此，对此即如前文（下士道讲忏悔时）所引清辩论师的观点：以四力所净治的恶业以及由邪见和损害心所摧坏的善根，都如同败坏的种子，即便遇到助缘也不会发芽一样，以后遇缘也不能生果。

【又如前说，虽以四力净所造罪而得清净，而与发生上道迟缓无相违义。故有一类虽坏布施护戒之果圆满身财，然不能坏修习能舍及能断心作用等流，后仍易起施戒善根。】

又如前面所说，“以四力净治所造的罪业而获得清净”与“生起上上道迟缓”并无相违之处。因此，有一类虽然摧坏了布施、持戒的果报——圆满的身体和财富，但并不能摧坏修习能舍之心和能断心的作用等流，以后仍然容易生起布施、护戒的善根。

（宗大师在前文忏悔品中曾说：以四种对治力虽然可以忏除罪障，但因为以往的罪业将导致修行进程迟缓，屡屡难以成就。古德说“识法者惧”，修行人万万要谨小慎微，不要以为恶业可以忏净就可以放逸，实际上这将导致修法久久难以相应。）

这是说明有一种情况，即虽然摧坏了善根的异熟果，但并未摧坏善根的作用等流。

【又有一类，虽坏施戒作用等流同类相续，然未能坏发生圆满身资财等。】

又有一类，虽然摧坏了布施、护戒等作用等流的同类相续，但不能摧坏感生圆满的身体、资财等。

这是说又有一种情况，即虽然摧坏了善根的作用

等流，但并未摧坏善根的异熟果。

【又有一类如前所说[9]，若不瞋恚授记菩萨，一劫所能圆满道证，由起瞋心，自相续中已有之道虽不弃舍，然一劫中进道迟缓。】

又有一类如前文所说，如果没有嗔恚已得授记的菩萨，则在一劫中所能圆满的道证，因为生起了嗔心，导致虽然未舍弃自相续中已有的道证，却使得一劫中的进道推迟延缓。

【总之，如净不善非须尽净一切作用，故坏善根亦非坏尽一切作用，此极重要。惟应依止佛陀圣教，及依教之正理而善思择，故当善阅经教而善思择。】

总之，如同“净治不善业”不一定是“无余净治一切作用”，同理，“摧坏善根”也不一定是“坏尽一切作用”，按这样理解非常重要。

对此唯一应依止佛陀圣教以及圣教的正理而思惟抉择，因此须好好参阅经教，而善加思惟抉择。

---

[9] 如前所说：如《般若摄颂》中说：如果未获得授记的菩萨以嗔恚心斗诤轻毁一位已获授记的菩萨，则其生起多少刹那的恶心，就要在那么多劫中重新擐甲，发起精进。

丁三、摄义

【如是能引极非可爱粗猛异熟，及能灭除余业所引最极可爱无量异熟，是为非现见之过患。】

如是，嗔恚有三种不现见的过患：

一、对自身来说，能引发极不悦意的粗猛异熟；

二、对其它善业来说，能灭除其它善业所引发的最极悦意的无量异熟；

三、会延缓修道的进程。

丙二、现法过患

【现法过患者，意不调柔，心不静寂。又诸喜乐，先有失坏，后不可得，睡不安眠，心失坚固平等而住。若瞋恚重，虽先恩养，忘恩反杀，诸亲眷属厌患弃舍，虽以施摄亦不安住等。】

嗔恚的现法过患（当下可以观见的过患）：意根不调柔，心不平静、狂乱不安；而且，由于嗔恚的作用，先有的喜乐将会失坏，将有的喜乐也不能获得，无法安然睡眠，内心失去坚固而不能平等安住。

如果嗔恚严重，即使曾经施恩或养育过的人，也反将忘恩而杀害自己，亲戚眷属也会因厌患而舍弃自

己，即使以布施摄受他，他也不会安住等等。

【《入行论》云：“若持瞋箭心，意不受寂静，喜乐不可得，无眠不坚住。”】

嗔恚入心能引生猛利的痛苦，故比喻为“箭”。“喜乐”，指心的喜和身的乐。

《入行论》说：如果心中执持嗔心的毒箭，内心将不能感受到寂静，身心得不到喜乐，而且没有安定宁静的睡眠，心也不能稳固安住。

【“有以财供事，恩给而依止，彼反于瞋恚，恩主行弑害。”】

有人虽以财利等施恩给前来依止的人，但因为施恩者暴躁易怒，反而激怒受惠者杀害嗔恚的恩主。

【“由瞋亲友厌，施摄亦不依，总之有瞋恚，全无安乐住。”】

因为嗔恚而令亲友厌离，即使以财物等布施摄受，他也不会依止。总之，若被嗔恚控制，心中根本没有安乐安住。

安忍者是昼夜常安乐，而嗔恚之人是全无安乐住，因此想获得安乐，一定要破嗔修忍。

《大智度论》中说，一次，帝释天问佛:“何物杀安隐？何物杀不悔？何物毒之根，吞灭一切善？何物杀而赞？何物杀无忧？”

佛说:“杀瞋心安隐，杀瞋心不悔，瞋为毒之根，瞋灭一切善，杀瞋诸佛赞，杀瞋则无忧。”

以下《本生论》的颂词有一段缘起:

佛陀因地曾诞生在婆罗门的家庭中，出家后即与俗家妻子一起在深山中修苦行。

一次，一位国王看见他们时，心想：我应观察他是否有能力修苦行，如果没有，我就夺走他的妻子。

国王说:“出家人！你在深山静处修行，若有人夺走你的妻子，你也无可奈何，所以还是让我将她带回王宫更好些。”

菩萨说:“国王！若事情真的发展到这一步，纵然没有保护者，我也会像暴雨打湿大地的尘土一样，把损害者摧毁无余。”

国王心想：他仍然贪恋妻子，没有丝毫苦行的能力。

于是，国王便命人去抢夺出家人的妻子，但菩萨泰然处之，不生丝毫嗔恨。

国王说：“你还记得你之前说过的大话吗？现在怨敌就在你眼前，为何不施展你的威力呢？”

菩萨说：“我并没有失坏誓言，我征服了怨敌！”

国王问：“你的怨敌是谁？”

菩萨答：“我的怨敌是嗔恚。”于是菩萨便宣说了以下偈颂。

【《本生论》亦云：“忿火能坏妙容色，虽饰庄严亦无美，纵卧安乐诸卧具，忿箭刺心而受苦。”】

《本生论》也说：嗔心的烈火能毁坏美妙的容色，即使饰以庄严的饰品也不美观；嗔心的烈火能毁坏身心的喜乐，纵然睡卧在舒适的床榻上，也会由于忿箭刺心而备受痛苦。

【“忘失成办自利益，由忿烧恼趣恶途，失坏名称及义利，犹如黑月失吉祥。”】

嗔心一旦生起，就会令人忘了成办自己的利益，因忿恚烧恼而趣向险恶之途。嗔恚令人失坏名声、义利，犹如下弦月失去吉祥的光辉。

【“虽诸亲友极爱乐，忿堕非理险恶处，心于利害失观慧，多作乖违心愚迷。”】

虽然亲友们和自己很亲密，但自己因嗔恚而堕入非理的险境，内心对于何者是利益、何者是损害，已经失去观察的智慧，所做之事大多违背道理，内心愚痴迷乱。

【“由忿串习诸恶业，百年受苦于恶趣，如极损他来复雠，怨敌何有过于此？”】

由于嗔恚而串习种种杀生、恶口等恶业，在恶趣中长期感受痛苦，曾被自己极度伤害的怨敌前来复仇，哪有较此更严重的过患？

【“此忿为内怨，我如是知已，士夫谁能忍，令此张势力？”】

这忿恚是我内心的怨敌，我既已如是了知，大丈夫谁能容忍这嗔魔扩张势力？

【此等过患皆从忿起，乃至未得决定了解，应当修习。】

以上这些过患都是从嗔恚引生的，乃至对此没有

获得定解之前，应当持续修习。

由此可见，菩萨的行持和一般世人截然不同，一般人的妻子、儿女若被夺走，一定会想尽办法报复。他们认为最凶险的敌人在外境上，而不知敌人其实就是自己内心的嗔恚。由此也可见行持安忍度的艰难。依世人的观点反而会认为修安忍的人软弱无能，世间法和出世间法的差别就是这么大。

【如《入行论》云：“无如瞋之恶，无如忍难行，故应种种理，殷重修堪忍。”】

如《入行论》所说：没有像嗔恚这般严重的罪业，能令自他受苦、摧坏善根、障碍地道功德，也没有像安忍这般难行的修持。因此，应运用种种正理，殷重修习安忍。

“种种理修”，即依靠种种正理思惟修习。《菩萨地》中也说，菩萨以思择力为所依，对一切都能堪忍。所谓“思择力”，即依靠种种正理思择的能力，这是修安忍最重要的所依。

乙三、摄义

【由见胜利、过患为先，应以多门勤修堪忍。】

“由见胜利、过患为先”：运用正理观察，见到安忍的胜利和不忍的过患，以此作为修忍的前方便。

趣入修忍之前，首先须通过思惟见到安忍的胜利和嗔恚的过患，之后应从多方面精勤地修忍。

以下解释“无如嗔之恶”的理由。

【初句之理由，如《入中论释》云：“如大海水，非以秤量能定其量，其异熟限亦不能定。故能如是引非爱果及能害善，除不忍外，更无余恶最为强盛。”若仅生最大非爱异熟而不坏善根，则非如此最大恶故。】

初句（指“无如嗔之恶”）的理由，按照《入中论释》所说：“如同海水不可斗量，嗔恚的异熟果报也无法定量。因此，能像这样引发极不悦意的果报及能损害善根的恶业，除了不忍之外，再也没有其余较此更深重的罪业了。”如果不计毁坏善根，而仅从引生最大不可爱异熟的角度衡量，则嗔恚不是最大恶业的缘故。

因此，是从“引生最大非爱异熟”和“坏善根”两方面综合衡量，而说“无如嗔之恶”。

【然能双具引大异熟及坏善根所有恶行，除瞋而外余尚众多，谓诽谤因果所有邪见及谤正法，并于菩萨尊长等所起大轻蔑、生我慢等，如《集学论》应当了知。】

然而，具有“能引最大非爱异熟”和“摧坏善根”这两种作用的恶业，除了嗔恚之外还有许多，比如：诽谤因果的邪见，诽谤正法，对于菩萨尊长等对境生起大轻蔑、生起我慢等，应如《集学论》所说而了知。

甲三、忍之差别分三：一、耐怨害忍　二、安受苦忍　三、思择法忍

乙一、耐怨害忍分三：一、破除不忍怨所作害　二、破除不喜怨家富盛、喜其衰败　三、摄义[10]

【第三，忍差别分三：一、耐怨害忍；二、安受苦忍；三、思择法忍。】

【初中分二：一、破除不忍怨所作害；二、破除不喜怨家富盛、喜其衰败。】

耐怨害忍：

一、体相：他人损害时能忍耐的心。

二、分类：未入道者的耐怨害忍，以及三乘入道者的耐怨害忍。

三、地界：一般的耐怨害忍未入道时也有，而对损害者忍耐的波罗蜜多，则从大乘资粮道开始才有。

四、释词：怨敌损害时不动嗔心，即是耐怨害忍。

未修好耐怨害忍之前，很难忍受怨害，因为即便是修行人，在受到他人伤害时，也很容易大发嗔火。所以，必须按正确的方法反复串习忍辱。

此处所要遮止的，有两方面：一、遮止受到怨敌

---

[10] 本科判是本讲记所拟。

伤害时，生起嗔心；二、遮止见到怨家圆满时，生起嫉妒不欢喜之心，以及遮止见到怨家衰败、痛苦时幸灾乐祸的心理。

如何才能真正遮止呢？即依靠思惟以下各种道理，以思择力即能遮止。

丙一、破除不忍怨所作害分二：一、破除不忍障乐作苦　二、破除不忍障利等三、作毁等三

丁一、破除不忍障乐作苦分二：一、显示理不应嗔　二、显示理应悲愍

【初中分二：一、破除不忍障乐作苦；二、破除不忍障利等三、作毁等三。】

【初中分二：一、显示理不应嗔；二、显示理应悲愍。】

注意：此处两个“理”字，非常要紧！实际上，以下都是运用缘起的正理作观察修，“见缘起”是所有修法的眼睛，倘若具此法眼，便能通达以下修法。

戊一、显示理不应嗔分三：一、观察境　二、有境　三、所依嗔非应理

【初中分三：一、观察境；二、有境；三、所依嗔非应理。】

第一，“显示理不应嗔”，即按正理观察之后，可以洞察到“嗔恚”完全是一种错误的反应。

所观察的对象，可以是境、有境或所依，观察的结果是生嗔不合理。

【今初】

首先是观察对境。

【初中有四】

已一、观察境分四：一、观察有无自在皆不应嗔　二、观是客现及是自性皆不应嗔　三、观其直接间接由何作损皆不应嗔　四、观能发动作害之因不应嗔恚

庚一、观察有无自在皆不应嗔分三：一、观察有自在不应嗔　二、观察无自在不应嗔　三、摄义

【一、观察有无自在不应瞋者。】

此处观察的焦点是：整个损害的过程有自在还是无自在，由此是否应起嗔心。

【应当观察，于能怨害应瞋之因相为何。如是观已，觉彼于自欲作损害意乐为先，次起方便遮我安乐，或于身心作非爱苦。】

首先应观察：对于能损害自己的怨敌，应当嗔恨的理由是什么；观察之后发现：怨敌最初生起想要损害我的意乐，然后发起损害的方便障碍我的安乐，或者对我的身心作了我不喜欢的苦害。

这是说，嗔恨怨敌的理由是因为他损害了我，具体是：他最初对我生起损害心，然后又用方法，让我得不到安乐，或者造成我身心的痛苦，因此由不得我不恨他。这种反应方式就是，他损害了我，我就恨他。

但是，如此反应合理吗？观察之后便会发现：这完全是错误的反应。

若未以智慧仔细观察，往往会认为，既然别人给我制造痛苦，那我也要让对方不得好受。所谓“人若犯我，我必犯人”，其实这种报复观念毫无道理，只是一种颠倒的串习或者世俗中的习俗而已。

下面开始观察。

【为彼于我能有自在不作损害强作损害，而瞋恚耶？抑无自在由他所使而作损害，故瞋恚耶？】

是他能有自在不伤害我，却强作伤害，因而我嗔恚呢？还是他没有自在，只是受他法驱使而加害我，

因此我嗔恨他呢?

辛一、观察有自在不应嗔分二：一、损害心最初生起无自在　二、整个损害过程全由烦恼支配故无自在

【若如初者，瞋不应理，他于损害无自在故。】

若是前者，则嗔恨他并不合理，因为他对损害不能自主的缘故。

为何说他对损害没有自在呢?因为损害的开端是生起损害心，有了损害心就会引生损害的加行和结果，若能证明最初损害心的生起并无自在，则随后损害的加行和结果也没有自在，如此就能证成他对整个损害过程完全没有自在。

对此可分为两个阶段观察。

壬一、损害心最初生起无自在

【谓由宿习烦恼种子、境界现前、非理作意因缘和合起损害心，纵不故思，此诸因缘亦能生故。若彼因缘有所缺少，则故思令生，亦定不生故。】

只要过去串习的烦恼种子、能引发嗔心的境界现前、非理作意等三种因缘聚合，就一定会生起损害心，

即使没有故意思惟，依靠这些因缘也能生起。相反，若这三缘中有所缺少，那么即使故意思惟想让它生起，也必定不会产生。

如此即可成立，怨敌对生起损害心是不自在的。所谓“自在”，即能够随自己的心意而转、能以自己的意志转移。然而，当烦恼种子、境界、非理作意三者和合时，即使不想让损害心生起，也只能任由恶念生起而束手无策。这三者中只要一者不具，即便刻意生起嗔心，也不可能现前。由此可见，怨敌对于损害毫无自在。

这就好比一辆汽车，所有零件都完好无损，燃油也加满了，只要司机一发动，汽车就不得不行驶。实际上，生害心的人就如汽车一样，只要三种因缘一聚合，就不得不发作，这就叫作“不得自在”。

实际上，嗔恚只是由这三法聚合所起的反应，其中根本没有任何主宰者在操纵。我们可以观察，烦恼种子中没有主宰者，对境不是主宰者，非理作意也不是主宰者，完全不见有主宰这一念损害心生起的人。

壬二、整个损害过程全由烦恼支配故无自在

【如是由诸因缘起损害欲，由此复起损害加行，由此加行生他苦故，此补特伽罗无少主宰，以他亦随烦恼自在，如烦恼奴而随转故。】

再观察整个损害的过程，也根本没有任何主宰者的怨敌，只有以诸法引起诸法，并没有任何主宰者从始至终操纵这一过程。

论中说：如是，由各种因缘聚合而引生损害的意乐，由此意乐又引生损害的加行，由此加行又产生被害者的痛苦，此损害者并没有丝毫主宰性，因为他也是随烦恼而转，就像烦恼的奴仆一样，任由烦恼支配。

我们知道，最初生起就能令心不寂静的法，就是烦恼。此处的烦恼是指“损害欲”，随着这一念烦恼生起，后面一系列的心理、行为和结果都会随之而起。可见，怨敌其实是被烦恼支配，是烦恼的奴仆，完全没有自在。

以上破斥了怨敌对损害有自在的观点。

辛二、观察无自在不应嗔

【若他自己全无自在，为余所使作损害者，极不应瞋。譬如有人为魔所使，随魔自在，于来解救饶益自者，反作损

害、行捶打等。彼必念云：此为魔使，自无主宰，故如是行。不少瞋此，仍勤励力令离魔恼。】

如果他完全不能自主，只是受他法控制而作损害，则嗔他极不合理。比如：有人被魔控制、受魔支配，对前来解救、饶益自己的人，反而进行损害、捶打等。救他的人一定会想：他必是受魔控制、无法自主，所以才这样做。因此丝毫不会恨他，仍然精勤努力让他脱离魔的困扰。

“被魔控制的人”是比喻凡夫，“魔”是比喻凡夫心中的烦恼，“救他的人”是指菩萨。

【如是菩萨见诸怨家作损害时，应如是思：此为烦恼魔使无主，故如是行，不少瞋此补特伽罗，须更发心，为欲令其离烦恼故，我应勤修诸菩萨行。】

同样，菩萨受到怨家损害时，应当思惟：他是受烦恼魔控制，无法自主才做出这样的恶行，我非但不应对他生丝毫嗔心，更应发起大心，为了让他早日远离烦恼，我应当勤修菩萨行。

通过以上观察，必须体会以下三层含义：

一、怨敌对我的损害，实际是极为可怜、被烦恼

控制、不得自在的表现。

二、对待怨敌的态度：对这样毫无自在的可怜众生，以嗔恨相待极不合理，见到众生的苦难，理应发起更大的悲悯心。

三、对待怨敌的行为：不应在他已有的痛苦之上再加损害，那是“在热疮上浇沸水”的残忍之举。所以，对待怨敌的行为，应当是精勤地为他拔苦。

【如《四百论》云：“虽忿由魔使，医师不瞋怪，能仁见烦恼，非具惑众生。”】

如《四百论》所说：着魔者被魔控制而嗔打医师，医师不仅不嗔恨、怪罪他，反而尽力帮助他。佛见到众生被烦恼损害，为了让众生脱离烦恼而行种种方便。对于被烦恼系缚的众生，佛非但不会不欢喜，反将生起更深的悲心。

【月称论师亦云：“此非有情过，此是烦恼咎，智者善观已，不瞋诸有情。”】

月称论师也说：这并不是有情的过失，这是烦恼的过错，智者善加观察之后，不会嗔恨有情。

《大智度论》中说："菩萨思惟：我初发心誓为众生治其心病，今此众生为瞋恚结使所病，我当治之，云何而复以之自病？应当忍辱。譬如药师疗治众病，若鬼狂病，拔刀骂詈，不识好丑，医知鬼病，但为治之而不瞋恚。菩萨若为众生瞋恼骂詈，知其为瞋恚烦恼所病，狂心所使，方便治之，无所嫌责，亦复如是。"（菩萨思惟：我最初发心时，发誓要为一切众生治疗心病，现在这个众生正饱受嗔病折磨，我应当为他治疗，怎么反而以此让自己患病（对众生生嗔）呢？应当忍辱。比如，医生治疗各种疾病，如果患者得了鬼狂病，不知好歹地拔刀相向、辱骂医生，医生知道这是鬼病发作，只会尽力为他治疗，而不会计较嗔怒。同样，若被众生嗔恼怒骂，菩萨知道对方是被嗔恚折磨、被狂心所驱使，所以菩萨只会想方设法为他治疗，并不会责怪他。）

【《入行论》中虽说多理，然惟于此易生定解，对治瞋恚最为有力。《菩萨地》说修惟法想堪忍怨害，与此义同，故于此上乃至定解当勤修习。】

《入行论》中虽然宣说了许多能遮破嗔心的正理，但唯独这条道理容易引生定解，对治嗔恚也最有力量。

《菩萨地》所说的修唯法想而堪忍怨害，也与此义相同。因此，乃至没有获得定解之间，应着重对此精勤修习。

修唯法想：

《瑜伽师地论·卷四十二》说："云何菩萨于有怨害诸有情所，修习随顺唯法之想？谓诸菩萨应如是学，依托众缘，唯行、唯法，此中都无我及有情、命者、生者[11]是其能骂、能嗔、能打、能弄、能呵，或是所骂、所嗔、所打、所弄、所呵。"

菩萨应当这样对损害者修唯法想，即思惟：一切有为法都是依托种种因缘而生起的，并无一法是自然而有。因此，一切法只是因缘的运转（唯行）、只是五蕴（唯法），其中完全没有"我"、"有情"、"命者"、"生者"是能骂、能嗔、能打、能弄、能呵，或者是所骂、所嗔、所打、所弄、所呵。

这是说在整个损害的过程中，双方都是"无我唯法"。

---

[11] 我、有情、命者、生者：均为人我之异名。

“如是如理正思惟故，于有怨害诸有情所，舍有情想，住唯法想。依唯法想，于诸怨害悉能堪忍。”

这一句是说，依唯法想而安忍怨害之理。

菩萨这样合理地正思惟之后，便能舍弃认为损害者有真实自我的想法，而安住在唯法想当中（即内心安住于怨敌只是因缘所生之法的观想中，只见由诸法引起诸法，其中并没有任何主宰者）。依靠唯法想，菩萨对一切怨害都能安忍，即受到怨敌伤害时，都能不动嗔心。

辛三、摄义

邪见者说：对损害者理应嗔恨，因为他以意乐为先，然后生起加行而遮止我的安乐，让我产生痛苦。

答：不决定！因为不论他是有自在而损害你，还是无自在而损害你，嗔恨他都不合理。

第一因成立，即：不应嗔恚对方，因为经观察之后，发现对方并非真有自在而损害你。

理由是：各种因缘聚合之下，怨敌便对你产生了嗔恚的意乐；有了嗔恚意乐，就会引起嗔恚的加行；以嗔恚加行，就不自在地产生害苦。反之，因缘不积聚，就没有害心；不生害心，就不会产生损害的加行；

不生损害的加行，就不会产生损害之苦。因此，对方完全是被烦恼支配，犹如奴仆一般，毫无自在。

第二因成立，即：不应嗔恚对方，因为他是毫无自在而损害你的。

理由是：如果他完全不能自主而作损害，则应努力帮助他脱离烦恼。譬如，孩子被魔困扰，不由自主地伤害母亲，母亲并不会憎恨孩子，只会努力让孩子脱离魔障。

以下再从两个角度观察“有情是无自在的”。

第一个角度：

【若诸有情能有主宰，皆应无苦，以此诸苦非所愿故，有自在故。】

如果有情能够自主，就应该都没有痛苦，因为这些痛苦都不是有情想要的，而且有情自己又有自在的缘故。

众生都不愿受苦，若有自在，则谁也不会去受苦，如此理应没有痛苦了。比如，囚犯是迫于无奈才受刑的，若有自在，谁愿受刑罚之苦呢？然而，有情都有苦恼，这就说明有情都不自在。

第二个角度:

【又诸有情若为猛利烦恼激动，尚于最极爱惜自身而作损害，或跳悬岩，或以棘刺及刀剑等而自伤害，或断食等，况于他人能不损哉？】

而且，有情如果被猛烈的烦恼所激，尚且会损害自己最爱惜的身体，或者跳崖自杀，或者以荆棘、刀剑等自残，或者绝食等，更何况对其他人能不损害吗?

这是从无自在的作用上观察，烦恼发展到最猛烈时能导致自杀、自残，以重例轻，有情生烦恼时，更会伤害他人。

【应如是思，灭除瞋恚。】

应当依此思惟而灭除嗔恚。

对治嗔恚，要如理思惟——合乎道理地思惟，这就是修。

【《入行论》云：“一切皆他使，他主自无主，知尔不应瞋，一切如化事。”】

《入行论》说：一切有为法都是由因缘而生、受因缘支配，全无自主性，了知眼前的现象唯是因缘所

生、全无主宰者后，对一切幻化的事物便不应生嗔。

比如，看到一个横眉怒目、拿刀来砍自己的影像，应当嗔恨吗？当然不应嗔。同样，眼前所见全是幻化的人、幻化的动作、幻化的表情、幻化的声音，又何必对之生嗔呢？

龙树菩萨在《大智度论》中说："复次，菩萨知从久远已来，因缘和合，假名为人，无实人法，谁可瞋者？是中但有骨血、皮肉，譬如累墼，又如木人机关动作，有去有来，知其如此，不应有瞋！若我瞋者，是则愚痴，自受罪苦，以是之故，应修忍辱。"（菩萨知道，从久远以来，即对众因缘和合之法，假名安立为"人"，实际上并无实有的人我，所以该嗔谁呢？其中只有骨、血、皮、肉等，就像一堆积木。该嗔骨头吗？该嗔皮肉吗？该嗔毛发吗？还是这些堆在一起就该生嗔呢？又像机关木人的牵拉运动一样，此怨敌有去有来，有各种动作，你该嗔哪个动作呢？明白此理之后，就不应生嗔！如果嗔恨他，只是表明自己愚痴，让自己徒然造罪受报而已，所以应修忍辱。）

【又云："故见怨或亲，为作非理时，谓此因缘生，思已当乐住。"】

又说：所以，见到怨敌或者亲友在作非理损害的恶行时，应想：这完全是由因缘聚合所生的如梦如幻的现象，其中没有任何主宰者。这样思惟之后，应当欢喜而安住。

【“若由自喜成，皆不愿苦故，则一切有情，皆应无有苦。”】

以所破、能破来解释此颂。

“所破”是主宰性，即第一句中“由自喜成”——由自己的意愿就能成办，即无论自己有何所求，都能由自己主宰而获得。这是说明并非随他缘自在，而是具有自主性。

“能破”是从反面推理：

倘若如此，由于谁都不愿受苦，则应成人人皆可按照自己的心愿而没有痛苦了。事实上，凡夫都深陷苦海之中，这就说明有情都是不自在的；更直接地说，有情均是随烦恼而转的。

【又云：“若时随惑转，自爱尚自杀，尔时于他身，何能不为损？”】

又说：如果有情随烦恼而转时，对自己最爱执的

身体尚且会自杀，那时对他人的身体又怎能不损害呢？

庚二、观是客现及是自性皆不应嗔

【第二，观是客现及是自性皆不应瞋者。】

“客现”与“自性”是一对。客现，即忽尔显现，如客人来访是暂时性的，过后客人还会离去，并非永恒常住。自性，即本性——本自即有的性。

此处是要观察：损害他人若是有情的客现或是有情的本性，该不该生嗔。

【损他之过不出二事，谓是否有情之自性。若是自性，瞋不应理，如不应瞋火烧热性。若是客现，亦不应瞋，如虚空中有烟等现，不以烟过而瞋虚空。应如是思，灭除瞋恚。】

损害他人的过失不外乎两种情况，即是有情的自性，或不是有情的自性。

如果伤害他人是有情的自性，嗔恨他则不合理，就像被火烧伤，不应嗔恨本性是灼热的火焰。如果过失只是忽尔现的，也不应生嗔，就像虚空中忽现浓烟，唯一是烟的过失，不应以烟的过失而嗔恨虚空。应当如是思惟而灭除嗔恚。

譬如：吃黄连苦得咧嘴时，能怪黄连吗？黄连本身就是苦的，怪它又有何用？脚被碎玻璃刺伤，能嗔玻璃吗？同样，如果损害他人是对方的本性，他本身是像刀子般具有伤害性的人，那么有必要嗔怪他吗？

又如：厨房的墙壁被油烟熏黑，能怪墙壁不干净吗？应该责怪的是油烟。佛像沾染了粪便，能因为粪便不干净而嗔怪佛像吗？这显然不合理。同样，众生自性是佛，任何烦恼过失均是忽尔现的客尘障垢，如同空中忽尔现的云烟，若因有情忽尔现的过失而嗔恨他，则非常不合理。

龙树菩萨在《大智度论》中说，我们要想到众生自性是佛，若以嗔心相待，就是嗔恨佛陀，因此不可以嗔恨有情。而且，不但不应嗔恚，还要发心帮助众生净除客尘垢障。《宝性论》中说："如是众生贪嗔等，烦恼缠中住佛性，大悲能仁见此已，善作摧毁垢障业。"

《宝性论》的教言极为深邃。有情众生的贪嗔烦恼犹如迷雾，遮蔽了自己光明彻照的佛性，却浑然不知，而且，对这些道理丝毫都不了知，完全是睁眼的瞎子。所以，大慈大悲的佛陀见到众生迷失在客尘烦恼中，即以各种善巧方便利益众生，让众生明白这些

道理，而清净烦恼业障。

【《入行论》云："若于他恼害，是愚夫自性，瞋彼则非理，如瞋烧性火。"】

《入行论》说：如果恼害他人是愚夫的本性，那么嗔恨他便不合理，就像嗔恨烧热性质的火焰。

火本身就是烧热性，所以不必嗔它，同理，若愚人的本性是伤害他人，对他生嗔也不合理。

【"若过是客来，有情性仁贤，若尔瞋非理，如瞋烟蔽空。"】

如果有情的本性仁慈贤善，他的过失只是忽尔显现的，那么嗔恨他们并不合理，如同本是云烟遮蔽了虚空，却去嗔怪虚空一样。

小结：

邪见者说：应当嗔恨损害者，因为他是故意损害我的。

破斥：不定！因为：损害他人若是他的本性，就不该嗔他；而过失若是忽尔现，也不该嗔他。

前者成立，即：嗔他不应理，因为损害人是他的本性之故。此因也决定，因为损害人既然是他的本性

便无法改变，自己只有小心提防。比如，被火烧伤，恨火是没有道理的，只有自己谨慎防火。

后者也成立，即：嗔他不应理，因为他损害人的过失只是忽尔现的。此因也决定，因为这是他忽尔现的过失，该嗔的是过失，并不是具过失的人。比如，虚空被云烟遮蔽，不应责怪虚空，而应归咎于忽尔现的云烟。

庚三、观其直接间接由何作损皆不应嗔

【第三，观其直间由何作损皆不应瞋者。】

此处观察的重点是作者，分为直接的作者和间接的作者（操纵者）两种。间接的作者就是操纵者。

【若瞋直接发生损害能作害者，应如瞋恚补特伽罗，瞋刀杖等；若瞋间接令生损害能作害者，如刀杖等为人所使，其人复为瞋恚所使而作损害，应憎其瞋。】

如果嗔恨直接作害的凶手，就应像嗔恨凶手一样，去嗔恨直接伤身的刀杖等。

如果嗔恨间接发动损害的凶手，则如刀杖等是被人所使用一样，此人也是受嗔恚驱使而作损害，因此

理应嗔恨他的嗔心烦恼，因为这才是幕后的指使者。

【如云：“杖等亲为害，若瞋能使者，此亦为瞋使，定当憎其瞋。”】

《入行论》说：是棍杖等直接损害了你，如果你一定要嗔恨驱使作害的主谋，则怨敌也是受嗔心驱使，故应嗔恨指使他的嗔心烦恼。

【故不瞋杖，亦不应憎能使之人；若瞋能使，理则亦应瞋其瞋恚。不如是执，即是自心趣非理道，故应定解一切道理悉皆平等，令意不瞋补特伽罗，如不瞋杖。】

因此，如果你不嗔棍杖，也就不应嗔恨使用棍杖的人；如果嗔恨指使者，同理也应憎恨他心中的嗔恚烦恼。

如果不是这样执著，就是自己的心趣入了非理之道（偏离了正理之路，被无明控制而落入“非理”）。因此，要对“此二者各方面的道理完全平等”生起定解，让自己的心不嗔有情，就像不嗔棍杖一样。

【此未分别杖与能使有无怨心者，由前所说破自在理应当了知。】

此处并未分别棍杖和使用棍杖的人是否有怨害心，对此应通过前面所说遮破有自在的道理来了知。

如果有人反驳：在直接的损害者方面，棍杖和使用者不同，因为棍杖没有怨害心，它没有自在，而使用者有怨害心，是有自在的，因此道理上并不平等。

对此运用上述“遮破自在之理”予以破斥，即二者在“随因缘他自在转”上完全平等，并没有一者自在、另一者无自在的差别。

小结：

邪见者：我理应嗔恚损害者，因为他损害了我。

破斥：不决定！因为不论他“直接损害你”还是“间接损害你”，生嗔都不合理。

前因成立，即菩萨嗔他不合理，因为直接的凶手是武器；后因也成立，因为间接的凶手是嗔恚。

庚四、观能发动作害之因不应嗔恚

【第四，观能发动作害之因不应瞋者。】

观察的重点是能发动损害的因。

【受由怨害所生苦时，若是无因、不平等因则不生苦，

要由随顺众因乃生，此因是宿不善业故。】

比如，西瓜既不能无因而生，也无法由豆种等不平等因产生，唯一是由随顺因——西瓜种子所生。同样，感受怨敌伤害之苦既不是无因生，也非由不平等因所生，倘若是无因或不平等因，则必定不会产生痛苦。因此，要由随顺因才能产生，而感受害苦的随顺因必定是宿世的不善业。

由此可知：遭受怨害之苦唯一是由自己的恶业所感招的。

【由自业力发动能害令无自主，故自所招不应憎他。作是念已应怪自致，于一切种破除瞋恚，如那落迦所有狱卒，是由自己恶业所起，为自作害。】

“因为是由自己的业力发动，而使对方不由自主地损害自己，唯是自业所感招，所以不应嗔恨别人”，这样思惟之后，只应责怪是自己所致，在任何情况下都要破除嗔心。这就像地狱中的狱卒，唯一是由罪人自己的恶业所变现，而损害自己的。

或者，皮球踢到墙上反弹到自己身上时，不该嗔墙，而应怪自己的脚。

【如云：“我昔于有情，曾作如是害，故害有情者，我理受此损。”】

如《入行论》说：过去生中我也曾这样损害过有情，因此，曾伤害有情的我，按因果规律理应感受这种伤害（我先是堕入恶趣感受了此业的异熟果，现在是以等流果引生他对我的损害）。

因果律最公平，曾经损害有情的我，现在理应遭受损害。这样思惟之后，应当对此安忍。

【又云：“愚夫不愿苦，爱著众苦因，由自罪自害，岂应憎于他？”】

又说：愚人不愿受苦，却偏偏爱著能生众苦的恶因。既然是由自己的罪业而令自己感受害苦，怎么能憎恨别人呢？（一切怨害之苦都是由自己的恶业造成的，全是自己的错。）

【“譬如诸狱卒，及诸剑叶林，由自业所起，为当憎于谁？”】

譬如，地狱中的狱卒和剑叶林令自己受苦，这并非别人造成的，唯一是由自己的恶业引起的。同样，

由自己的罪业导致今生遭受种种损害，这能怪谁呢？因为全是自己的业造成的。因此，今后该做的是精勤断除痛苦之因，随缘消旧业，更莫造新殃。

【“由我业发动，于我作损害，此作地狱因，岂非我害他？”】

由于我往昔的恶业发动，而导致今生他伤害我，他也因此造下堕入地狱的业因，这岂不是我害了他？因此，这是我害他，不是他害我。应如是思惟。

以上思惟业果而安忍的修法，在诸佛菩萨的言教中处处可见，影响所及，形成修行人心中普遍存在的忍辱观念。

平常佛教徒受到伤害时，脱口便说“他在给我消业障，这是我前世伤害他的报应”，这叫“作消业想”、“作还债想”，是由思惟因果而深植于心中的观念。

龙树菩萨也在《大智度论》中教导我们，遭遇怨害时作还债想：“云何瞋恼人中而得忍辱？当自思惟：一切众生有罪因缘，更相侵害。我今受恼，亦本行因缘，虽非今世所作，是我先世恶报，我今偿之，应当甘受，何可逆也。譬如负债，债主索之，应当欢喜偿

债，不可瞋也。”（别人伤害我们时，该怎么忍辱呢？应思惟：一切众生受罪业因缘的牵引而互相损害，我现在受到恼害，也一定是宿世的业缘。虽然今生不曾伤害过他，但这是我前世害他的恶报，现在该由我来偿还业债，应当欢喜地接受，怎么能抗拒不还呢？诚如欠债必须还钱，债主上门来讨债，理应欢喜地偿还，如果对他嗔怒，那是很不合理的。）

达摩祖师也在《入道四行观》中说：“谓修道行人，若受苦时，当自念言，我往昔无数劫中，弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限，今虽无犯，是我宿殃，恶业果熟，非天非人，所能见与，甘心甘受，都无冤诉。”（修行人受到怨害、苦恼时，自己要反思：在过去无量岁月中，我一直舍本逐末而在轮回中流浪。期间，我对众生结过多少怨仇、有过多少违害。虽然这一次我没有侵犯他，但这是我前世造恶的报应，并没有任何天和人枉加于我，因此我应当甘心顺受，不怨天尤人。）

在西藏流传这样一段对话：

有一天，仲敦巴格西问阿底峡尊者：“如果有人加害，该怎么办？”

尊者说：“要息嗔。”

仲敦巴又问：“如果有人来杀害自己，该怎么办？”

尊者说："应当想，这是我前世杀害他，才有现在遭他杀害的果报。"

【霞婆瓦云："若云非我所致，实是显自全无法气。"】

霞婆瓦说：如果说"这不是我造成的，这是他的错"，实际是显露自己全无法的气味。

这是说明：不论遭受何种怨害之苦，都应想到是自己造恶的果报,不能责怪别人。

小结：

邪见者：对损害者起嗔很合理，因为他伤害了我。

破斥：不决定！因为他人损害自己，应该责怪的是自己。此因成立，因为痛苦只由相应的业因才能产生，他人损害自己，一定是由自己往昔恶业所引生的，就像狱卒等是由罪人的自业所生。

以上通过观察对境，了知嗔恚只是一种错误的反应。以下观察有境，即观察受害者自己这方面。观察"境"，是观察对方；观察"有境"，是观察自己。

已二、有境分三：一、不欲受苦与对他人生嗔相违　二、是灭尽恶业之因故不应生嗔　三、如治病服药般，安忍应理

【观察有境不应瞋者。】

庚一、不欲受苦与对他人生嗔相违

【若于怨害发生瞋恚，是因于苦不能忍者，诚为相违，以不能忍现在微苦，极力引生恶趣无量大苦因故。故应自念我极愚痴而自羞耻，励防莫瞋。】

如果对怨害生嗔，是因为自己不能忍受痛苦，这实在是自相矛盾，因为：一方面不能忍受现在的小苦，一方面却又极力引生无量恶趣大苦的业因——嗔恚。因此，应当想“我极其愚痴”而生起羞耻心，努力防范不让嗔心生起。

【如云：“于现在微苦，我且不能忍，何不破瞋恚，地狱众苦因？”】

前两句是理由，后两句是结论。

如《入行论》所说：对于眼前的小苦，我尚且不能忍受，为何不遮止能造成后世漫长地狱大苦的嗔恚？理应遮止！

若对小苦不能安忍，则对大苦更不能忍，而嗔恚是能引生地狱大苦的因，为什么不遮止呢？

《菩萨地》说：“我今于此无义利苦，若不忍者，

复为当来大苦因处，我若于此大苦因法随顺转者，便为于己自作非爱，便为于己自生结缚，便为于己自兴怨害，非是于他。”（若我不能忍受眼前这毫无利义之小苦，那么又会造下将来大苦之因。我如果被这大苦因法支配，不能忍受反而生嗔，就是对自己自作非爱、自生结缚、自兴怨害，并不能伤害到别人。）

“大苦因法”：“大苦”指果上地狱之苦，“因”是我们心中的愤怒，愤怒越盛，将来所受地狱之苦就越惨重。

如果随顺内心的愤怒而行，将给自己带来极不悦意的苦果，即在自己的识田中种下了将来地狱中受苦的种子，等于是用业绳将自己紧紧绑住，又等于自己像仇人般地伤害自己，并不能伤害到别人。

由以上观察可知：生嗔只是毁坏自己而已，没有任何合理之处。

庚二、是灭尽恶业之因故不应生嗔

【其怨所生苦是我宿世恶业之果，由受此故，尽宿恶业。若能堪忍，不造新恶，增长多福。他似不顾自法退衰，为净我罪而行怨害，故于怨害应视其恩。】

怨敌加害我所产生的痛苦，本是我前世造恶的果报，通过这次受报便能消尽宿世的恶业。如果我能安忍，不仅不会造下新的恶业，还能增长许多福德。对方似乎是不顾自己的福德等衰退，为了净除我的罪业而损害我，所以应将他视为恩人。

《本生传》说，世尊往昔作菩萨时，曾转生为森林中的一头水牛。

有只猕猴性格蛮横，见水牛心性慈悲不生嗔恨，就骑在水牛背上，让它来回跑动等，对水牛百般欺辱。水牛菩萨任它摆布，没有丝毫嗔怒，只是安然忍受。

有个药叉看到后，无法容忍猕猴的恶行，他为了观察菩萨，就说："是猕猴收买了你吗？你害怕它吗？你无力反抗它吗？如果你不用金刚般的牛角消灭它，你就没有安宁之日。"

以下是菩萨的回答：

【如《本生论》云："若有不思自法衰，为净我恶而行损，我若于此不堪忍，忘恩何有过于此？"】

如《本生论》说：如果有人不计自己今生和来世福德等衰损，为了净除我的宿罪而损害我，我若对此

不能堪忍而加以报复，哪有比这忘恩更严重的罪业？

【《入中论》云：“许为尽昔造，诸不善业果，害他忿招苦，如反下其种。”[12]】

怨敌对我所制造的痛苦，实际是由于我往昔杀生等恶业果报成熟，在恶趣中感受了痛苦的异熟之后，所残余的等流果。通过这次怨敌损害的因缘，就能无余灭尽此等流果。

《入中论》说：既然承许以此苦能消尽往昔所造恶业残余的果报，为何还生起伤害他的嗔心，又引将来更为严重的苦果种子。

我们应该重新认识怨敌的作用：怨敌的加害，实际是为我们消尽宿恶的等流果，又是成就我们安忍度的逆增上缘。若无他的攻击，我们如何修成忍辱？就像练剑，如果师父不凶狠地进攻，自己如何练就防守的功夫？而且，怨敌自己不但一无所获，还要背负恶名，牺牲后世和解脱的安乐，更需感受恶趣的痛苦。所以，怨敌的作用是为我们消业障、增福德，成就我

---

[12] 此颂译师后来译为“既许彼苦能永尽，往昔所作恶业果，云何嗔恚而害他，更引当来苦种子。”

们的安忍度。

所谓恩人，就是给予我利益安乐的人；所谓上师，就是赐给我成就的人。而眼前的怨敌，正是利益我、帮助我成就的人，因此他就是我的恩人和上师，原先认为他损害我的观念是如此荒谬。按照这样思惟，灭除怨害想，安住上师想、恩人想中，就能安忍。

《六波罗蜜多经》说："复次慈氏，菩萨摩诃萨行安忍时，若见有人执持利刀断其手足，当于是人生欣慰心、善知识想，犹如有人施己欢悦，我于今者得大福报，于彼受者常怀恩德，傍人见之皆生随喜。菩萨亦尔，见割截者生大庆慰，除我罪业，施我法财，由为我故，受恶名称，失于人天解脱之乐，受三涂苦。以是因缘，为我善友，作我良伴，成我安忍波罗蜜多。我于彼人应生敬重，乃至菩提不忘恩德，况反生瞋，若起瞋恚，是负恩德。由是缘故，倍生敬心，作善师想。"

《大智度论》说："菩萨若见众生来为恼乱，当自念言：是为我之亲厚，亦是我师，益加亲爱，敬心待之。何以故？彼若不加众恼恼我，则我不成忍辱，以是故言是我亲厚，亦是我师。"

庚三、如治病服药般安忍应理

【如为医重病当忍针灸等方便，为灭大苦而忍小苦，最为应理。】

如同为了医治重病，应当忍受针灸等治疗之苦，为了解除大苦而忍受一时的小苦，是最合理不过了！

小结：

邪见者说：嗔恨损害者是合理的，因为我难以忍受他损害我的痛苦。

破斥：

第一理：

这不是自相矛盾吗？因为若不能忍受痛苦，则更不应嗔恨对方。

此因也成立，因为现在不忍小苦而嗔恚他，将引起无量恶趣的大苦，就像自己的手指受了小伤，还用石头砸它一样。

第二理：

嗔恚对方不合理，因为他对你有大恩德。

此因也成立，因为对方损害你是自己宿恶的果报，而他所做的，正是消除你宿业的方便。譬如，医生为了救护病人而以手术、针灸等为病人治病。

第三理：

对他安忍是合理的，因为这样不会积累罪业，而且能增长许多福德。

总之，观察有境就是从自己方面观察，生嗔对自己有利还是有害。

一方面想：若我不能忍受眼前这点损害而发嗔心，将令自己堕入地狱感受巨大痛苦，这样毁灭自己合理吗？非常不合理。如是依靠“生嗔是损害自己”的想法，就能忍受损害。

另一方面想：他损害我，实际是消除我前世恶业残余的业障，增长我的福德，助我成就安忍度。所以，我受苦是自作自受，他唯一是利益我的恩人，怎么能对恩人生嗔呢？如是依靠“消业、增福想”和“怨敌是恩人想”，就能安忍损害。

已三、所依嗔非应理分二：一、观能害因及有过无过　二、观自所受

【观察所依不应瞋者。】

观察的重点要落在所依上，“所依”就是自己的身心相续。观察点一定要准确，才能得到明确的定解，

否则只能得到模糊的认识，力量也很薄弱。

我们受伤害时，要反观自己的所依身，看看自己该不该发怒？只有从内心深处真正认识到发怒没有道理，才能遮止嗔心。

庚一、观能害因及有过无过

【一、观能害因及有过无过。】

观察点是能造成损害的因，以及自己和对方谁有过、谁无过。

首先观察能造成损害的因素。

【如云："他器与我身，二皆致苦因，双出器与身，为应于谁瞋？"[13]】

如果认为"他拿武器伤害了我，所以我嗔恨他"，则不合理。因为他的武器和我的身体，平等都是导致我受苦的原因。他拿出武器攻击，我自己则提供了身体，以此二缘聚合而造成苦受，到底该对谁嗔恚呢？要嗔就应平等嗔责，只怪对方并不合理。

比如：胃病患者吃辣椒导致胃出血，能否只怪辣

---

[13] 原文漏译"二皆致苦因，双出器与身"这两句。

椒呢？导致胃出血的因素，一是辣椒，一是胃不健康。如果要对造成伤害的因素生嗔，则对两者平等都应生嗔，即一方面恨辣椒刺激了胃，另一方面也要怪胃经不起刺激。如果胃好，也不可能因为几根辣椒就造成出血。或者有人推门声音稍大，心脏病人受惊之后心脏疼痛，这能只怪推门的人吗？不应怪自己心脏不好吗？

又比如：一阵风刮倒了草屋，能只怪风吗？对于钢筋混凝土的建筑来说，这阵风只是轻轻地抚摸了一下，可见草屋被风刮倒是由双方面的因素造成的。或者，高血压患者被人撞倒致死，撞的人只是外在的诱因，主因还是病人的血压高。

通过思惟这些比喻，我们应改变自己习惯的思惟模式。以前只是片面地看怨敌单方面的因素，认为全是怨敌的过错；现在公平地裁判，自己的身体是业惑制造的大毒疮，像泡沫般经不起触碰，这才是产生苦受的主因！

我们只要向内观一观，便能发现此五蕴身是由多少业和烦恼的病毒制造的大毒疮。当一拳、一棒打过来时，内心又有多少执著、多少烦恼强烈地反应着，

这些难道不是令自己受苦的因素吗？为何不见自己的所依充满过患？为何不知引生痛苦的主因是自己的五取蕴？对于已断我执的成就者而言，纵然钢刀砍头，也似斩春风般了无关系。

【“如人形大疮，痛苦不耐触，爱盲我执此，损此而瞋谁？”】

“人形大疮”：自己的身体是有眼、耳等人形的大毒疮。

这是观察：对方刺伤身体而令自己受苦，并非对方的过错，而是由于自己执著身体的过失所致。

如人形大疮般的身体，经不起一点碰触，贪著身体、盲无慧眼的我，执著小小芒刺就能伤害的身体，现在它受伤害，到底该嗔谁呢？

对这一句不应粗心。句中“爱”、“盲”、“执”、“损”四字有重大的意义，若体会不到，就会当面错过生起智慧的机会。

比如：狗吃粪便时，若有人过来扫除粪便，狗就会护着粪便狂吠。在狗的心目中，粪便是可口的美食，所以它强烈地贪著，这是“爱”；狗不见粪便污秽的本

性，这是无明的“盲”；以此无明能滋长贪爱，使狗对粪便耽著不舍，这是“执著”。假如当时狗能见到粪便不净的本性，就能脱离对大便的贪爱；但是，因为有无明支持贪爱而引起执著的缘故，这时谁要清除粪便，狗就朝他狂吠，这是“损”，即受到了伤害。

同样，因为爱执自己，我们生来就有自爱的本能，又因无明遮障而不了知五蕴的本性，故对蕴身牢牢执著；又因为执著如此强烈，所以稍受打击，就会引生极大苦受。可见，有情之所以感受深重的苦受，是源自对蕴身强烈的执著。假如远离了“爱盲”，像尊者大目犍连那样，即使被外道打得遍体鳞伤，内心也毫无苦受。

总之，是由于自己执著有漏身，才会被人打伤时痛苦不已，如果身体像虚空一样，则任谁也伤害不了。

【又云：“有由愚行害，有因愚而瞋，其中谁无过，谁是有过者？”】

《入行论》又说：对方由于对因果愚昧而损害你，自己也因为愚痴而生嗔心，双方谁无过、谁有过呢？其实都有过失，所以仅仅报复损害者并不合理。

一般世俗的观念是“以牙还牙”，即怨敌伤害我有罪过，我进行报复并没有罪过；但是，拿到正法的法庭上不偏不倚地裁决（不带我执倾向的裁决），最终一定是判决双方都有罪，都要受因果律的惩罚。

我们冷静地观察，比如，张三一棒打在李四身上，李四心想：我一定要报一棒之仇，有机会一定要还你一刀。从造业的性质来说，两人造的都是损人害己的罪业；从造业的结果来说，一是已成事实的伤害，一是隐藏在内、遇缘即成事实的伤害，二者只是时间上有先后的差别。

比如，汉代吕后以嫉妒心残害戚夫人，并杀了她的儿子如意。如意因此生嗔，想要变成大蛇吞尽吕家。后来习气成熟，果然转成大蛇，吞噬了吕后的后身，又借海水淹没吕家。

以正法的准绳衡量，吕后和如意谁有过、谁无过呢？同样是生害人之心，结果也都是损害人，谁不是愚痴造恶？谁不是损人损己呢？

所以，认为“对方损害了我，我就应当对他生嗔心”，这是有业果愚的人才有的下劣之见。

庚二、观自所受分三：一、正说 二、旁述《菩萨地》所说修摄受想 三、摄义

辛一、正说

【二、观自所受者。】

“观自所受”，即观察自己所受的菩提心戒，观察自己的誓言。

所谓“受”，即内心接受“成佛度众生”的誓言，已请诸佛菩萨作证，自己承诺从现在起乃至尽未来际，利益一切种类的有情。

受了誓言之后，自己的相续立即转成菩萨的相续，即以菩提心誓言再造的相续。从此一切思想、言语、行动都依菩提心而发起，因此菩提心就成了所依。

本论宣说六波罗蜜多每一度时，都要说到六殊胜，其中第一就是“依殊胜”，这个“依”即菩萨万行所依的菩提心。

了知这个大乘所依之后，再观察：以我的所依该不该对众生生嗔呢？

【若诸声闻惟行自利，不忍而瞋且不应理，何况我从初发心时，誓为利乐一切有情修利他行，摄受一切有情。如是

思惟发堪忍心。[14]】

如果声闻只为成办一己的利益，不修安忍而生嗔心，尚且不合理，何况我从最初发心时，就已立誓：为了利乐一切有情，誓修利他之行，摄受一切有情。应这样思惟，而发起堪忍之心。

为了自己的利益尚且不应生嗔，何况已经发誓要摄受一切有情，更没有理由生嗔，因为嗔恨他人便违背了自己所受的摄受有情之誓言。

小乘行人只为自利而修行，对其他众生的利益不甚关心，彼等尚且不应发起能造成自他痛苦的嗔心，何况我是受了菩萨戒的大乘行人，最初发心时就已宣誓要利益一切众生，又怎么能不修安忍呢？即使所有众生用脚踩在我的头上，我也终究不应退失利益有情的誓愿。

小乘人为了保护自己尚且不嗔有情，何况菩萨立誓救护一切众生，又怎么能以嗔心伤害众生呢？这不是严重违背誓言吗？

《大智度论》中，龙树菩萨教导我们从所依上思

---

[14] 原文中“修利他行摄受一切诸有情者”乃多余，应删去。

惟：我是菩萨，应当利益众生，我若不能忍辱，就不叫菩萨，应叫恶人。

辛二、旁述《菩萨地》所说修摄受想[15]分二：一、修摄受想 二、依想堪忍

“修摄受想”是耐怨害忍的基础，首先从道理上认识，再依理串习，新的观念就会产生。此想的作用是能遮止嗔心，因此接着说“依想堪忍”。

壬一、修摄受想

云何菩萨于有怨害诸有情所，修摄受想?

问：若有怨敌伤害菩萨，菩萨对怨害有情应如何修摄受想呢?

所谓“摄受”，“摄”即取，将有情当成自己的亲人，叫摄受。

谓诸菩萨应如是学。

菩萨应当这样修学，即学习如是观察。

---

15 此科判系本讲记所拟。

我为一切有情之类发菩提心，摄受一切有情之类皆为亲眷，我应为彼作诸义利。

我最初为了饶益一切种类的有情而发菩提心，即立誓：尽虚空界所有种类的有情，不论胎生、卵生、湿生、化生，还是有色、无色、有想、无想、非有想非无想，我都摄为自己的亲人。

从此之后，三界众生都成了我的亲人，我应日日夜夜为他们成办世出世间的利益。这是我唯一的职责。

我今不应本于有情欲作义利，而当于彼不忍怨害，作非义利。

我本来发愿要利益有情，现在不该因为不能容忍怨害，而对他作无利益之事。

我只能饶益他，如果做不利于他的事，又怎么能叫摄受他呢？比如，母亲无论何时都应饶益孩子，如果母亲伤害自己的孩子，那叫什么母亲呢？

壬二、依想堪忍

如是如理正思惟故，于有怨害诸有情所，灭除他想，住摄受想。依摄受想，于诸怨害悉能堪忍。

“灭除他想”：菩萨将有情摄受为自己的亲人，由此便可灭除原先认为有情是他人、与己无关的想法。

由于这样如理思惟，菩萨就能转变思想，即对怨害有情灭除他与己无关的想法，而安住摄受想中，认为他是我已摄受的亲人。依靠摄受想，不管怨敌如何加害，菩萨都能安忍不动嗔心。

如理思惟是因，灭除他想、住摄受想是果，即通过如理思惟便能转变思想。一旦思想转变并得以巩固，则对任何怨害都能堪忍；思想若不改变，即使强忍也很难忍住。因此，须领悟“由如理思惟而转变思想，依想而堪忍”的修忍原理。

辛三、摄义

【博朵瓦云：“佛圣教者谓不作恶，略有怨害不修堪忍即便骂为，此从根本破坏圣教，由此即是自舍律仪，圣教根本由此破坏。虽总圣教非我等有，自失律仪是灭自者。”】

博朵瓦说：佛陀的圣教是不造恶业，如果稍有怨害，自己不修堪忍，立刻出口骂詈，这是从根本上破坏圣教，因此即是自己舍弃律仪，圣教的根本也由此破坏。虽然整个圣教不是我们所具有，但是自己失坏

律仪就是毁灭自己。

【又云："如翻鞍牛缚尾而跳，鞍反击腿，若缓鞦[16]落，始得安乐。若于怨害而不缓息，为其对敌，反渐不安。"】

尊者又说：就像牛鞍翻了打到牛的身体，牛收尾巴乱跳，鞍子反而打到牛的腿上，只有慢慢地把鞦放下，才能舒适。同样，如果对怨害不能缓缓地止息，而与他对抗，反而会让自己逐渐紧张不安。

这是说，面对怨害如果不去抵抗，事态就会逐渐缓和下来；若以嗔心对抗，只会让冲突更加剧烈。

一、邪见者说：对损害者嗔恚是合理的，因为他是造成损害的因素、具有过失的缘故。

破斥：

不嗔自己、只嗔他人并不公平，因为自己的身体也是损害之因、也具有过失的缘故。此因也成立，因为如果对方只是拿出武器，自己不提供身体，也不可能造成损害。

另外，只嗔对方并不应理，因为能害者和自己平等具有过失的缘故。此因也成立，因为对方愚痴不明

[16] 鞦：拴在牛马屁股后的革带。

业果而作损害，自己也愚痴不懂嗔恚的过患而生嗔心。

二、邪见者说：对损害者生嗔是合理的，因为我不能容忍他对我的伤害。

破斥：

身为菩萨应当安忍任何损害，因为菩萨趣入利他之行后，就要遵循自己的承诺摄受一切众生，更不能伤害任何众生。

此因也决定成立，因为：声闻仅仅为了成办自己的利益，尚且都能不生嗔心，何况菩萨已投入利益一切有情的修行中，更不应该对有情生嗔心。譬如，被魔困扰的人，连一般人都不会对他生嗔，何况承诺一定要为他治疗的医生。

总之，我们应通过观察所依，认识到对怨敌生嗔没有任何道理。因为：第一，自己这个有漏身是产生痛苦的根源，自己对身体的执著是造成痛苦的主要因素。第二，因生嗔而想对怨敌本为苦性的五蕴身制造痛苦，这是业果愚的表现。第三，自己已受了菩萨戒，所依是菩萨的誓言，若对众生生嗔，则从根本上破坏了这一所依。

戊二、显示理应悲愍分二：一、依《菩萨地》别说[17]　二、依本论合说

【第二，理应悲愍者。】

“理”是道理，即众生都是亲人而且都是刹那坏灭、三苦随逐的本性。由于这些道理，菩萨本应悲悯众生，怎么能对众生起嗔心呢?

已一、依《菩萨地》别说分三：一、宿生亲善想　二、无常想　三、苦想

庚一、宿生亲善想分二：一、修宿生亲善想　二、依想堪忍

“宿生亲善想”，即一切有情过去生都是自己亲爱之人的观想。

辛一、修宿生亲善想

云何菩萨于有怨害诸有情所，修习宿生亲善之想?

菩萨对怨害有情如何修习宿生亲善想呢?

谓诸菩萨应如是学。

诸菩萨应当这样学修。

---

[17] 此科判是本讲记所拟。

所谓修大乘，就是学做菩萨、学修菩萨行，对凡夫而言，这必然会有从不懂到懂、从不会到会的过程，如果学好了，自己的心态、行为就会完全转变。修学的方法就是如理观察思惟。修行人的成长须从如理思惟开始，首先生起由思惟所成的智慧，然后依正法调整自心，如此就能成就品德。所以，首先是培养智慧，其次是造就德行。

以下教导我们，如何通过观察来转变观念。

非易可得少分有情，经历长世昔余生中，未曾为我若父若母、兄弟姊妹、亲教轨范、尊似尊[18]等。

应当思惟：在茫茫人海中，不容易找到少数几个人，在往昔漫长的轮回转世中，不曾作过我的父母或者兄弟姐妹、亲教师、轨范师、尊长、似尊等等。

因此，我们所遇到的有情，几乎都是前世的亲人或师长。思惟此理之后，须明白：一切怨敌无不是亲人（原先认为是怨敌的，其实无不是自己的亲人）。这是认识上的重大转变，内心若能肯定、深信这一点，以下的安忍就会生起。

---

[18] 似尊：类似于尊长的人，虽不是尊长，但与尊长的功德相仿、相似者。

辛二、依想堪忍

如是如理正思惟故，于有怨害诸有情所，舍怨憎想，住亲善想。

“如理思惟”：“如”是符合，符合道理的思惟就是如理思惟。这是道次第修法的关键。本论从最初讲到现在，都是依循如理思惟之路教导学人一层一层地转念，对此务必要有所领会。

像这样合乎道理地思惟，不知不觉就会转变观念，即对怨敌舍弃怨恨的想法，安住在他是很亲爱、很和善的观想中。

有了这一层基础，安忍就能水到渠成地生起。所以，并不是要你强忍硬忍，这其中有许多善巧方便，若能按照方法训练纯熟，安忍也不难做到。这就像射箭一样，通过反复练习之后，就很容易射中目标。

依亲善想，于诸怨害悉能堪忍。

亲善想串习坚固之后，内心就能安住亲善想中，这时心很柔软，要残忍也残忍不起来。这样，当怨敌伤害自己时，依靠亲善想，自然就能安忍了。

庚二、无常想分二：一、修无常想　二、依想堪忍

辛一、修无常想

云何菩萨于有怨害诸有情所修无常想?

菩萨对于怨害有情如何修习无常想呢?

谓诸菩萨应如是学。

菩萨应按这样修学（思惟观察）安忍。

此处修法的基础是细无常观。我们常说前前是后后的基础，人天乘和声缘乘除了发心微小不可取之外，都是趣入大乘的共道基础。比如：业果、无常、苦、人无我等基础奠定好了再来修学安忍，确实是水到渠成；相反，前面的基础若不稳固，就不易进入大乘的修法，无法深入体会。（为了引导初学者奠定趣入上上道的基础，全知麦彭仁波切撰写了《净心法要》，内容就是修习不净、无常、苦和无我。有此定解后，再加上菩提心和空性见，就可以真正趣入大乘了。）

诸有有情若生若长，一切无常皆是死法。

三界有情不论是生是长，他的眼耳鼻舌身意、色受想行识等一切法，都是刹那生灭、都是死法。

此处的“死”，应理解为刹那灭，所以是非“死”不可。三界的有漏法都是如此无可奈何，怎不让人悲伤？

极报怨者，谓断彼命。是诸有情，命念念断，智者何缘复欲更断。

以牙还牙，叫报怨。报怨的极至，就是断绝对方的命根，所以说“极报怨者，谓断彼命”。

既然有情的生命如油灯般刹那即灭，智者有何理由还要断绝他的命根？

如是生死性无常法诸有情上，其有智者尚不应起有染浊心，况当以手块杖加害，何况一切永断其命。

“生死性无常法”：有情的生命从体性上来说，都是生死性、不常住的法。

对于像这样生生死死、体性不常住的有情，有智慧的人尚且不应生起损害的染污恶心，何况用手、石块或棍棒加害他，更何况做出断绝有情生命的事。

见到有情刹那刹那地死亡，怎么忍心在这样的死法上再添一刀呢？比如，见到生命垂危的人，你忍心

再用刀去砍他吗？能起“我要让他痛苦”的念头吗？有智慧的人谁会起这样的恶念呢？

辛二、依想堪忍

如是如理正思惟故，舍常坚想，安住无常不坚固想。依无常想，于诸怨害悉能堪忍。

按这样合理地思惟，就能舍弃众生是常住、坚固的想法，安住在众生都像灯焰、泡沫般无常、不坚固的想法中。依靠无常想，菩萨无论遭受任何伤害，都能堪忍不起嗔心。

善于修法的人就像是捉蛇的好手，能善巧调伏自心烦恼。以上是依无常想调伏自己的怨害想。

庚三、苦想分二：一、修习苦想　二、依想堪忍

辛一、修习苦想

云何菩萨于有怨害诸有情所修习苦想？

菩萨对怨害有情如何修习苦想呢？

谓诸菩萨应如是观：若诸有情大兴盛者，尚为三苦常所随逐，所谓行苦、坏苦、苦苦，况诸有情住衰损者。

菩萨应这样观察：有情当中那些事事如意圆满之人，尚且时时为苦苦、坏苦、行苦随逐，不能解脱三苦，何况处于衰损中的有情。

《涅槃经》和《大毗婆沙论》中都有这样一则比喻：

过去有一户人家，生活安闲自在。有一天，主人听到一阵敲门声，开门一看，见来者是一位美女。主人问她："你来有什么事？"

她说："我来送给你无量无边的财宝，让你富贵。"

主人又问："你叫什么？"

她说："我叫大功德天。"

主人欢喜地请她进屋，两人正在交谈时，又有人敲门。

主人开门后，只见一位非常丑陋的女人，便问："你叫什么？"

她说："我叫黑暗。"

主人问："你来有什么事？"

她说："我来是要破坏你的一切富贵圆满之事。"

主人说："我不欢迎你。"

黑暗女说："你太愚痴了。"

主人说："为什么说我愚痴，我不欢迎你，是我有

智慧。”

黑暗女说：“前面来的大功德天是我的姐姐，我们姐妹是不分离的，我姐姐到哪里，我就到哪里。你如果欢迎我姐姐，也就要迎接我。”

主人问大功德天：“那位女人说的是实话吗？”

大功德天说：“她的确是我的妹妹，我到哪里，她就会到哪里，你如果喜爱我，就非爱她不可。”

这个比喻是在说明“坏苦”，即一切世间安乐都会坏灭，这个“坏”就是苦。

例如：股票上涨时，大家纷纷投资股市，这时就像功德天在对大家招手微笑一样；但是过了不久，随着股市下跌，人们的心情也随之下沉，先前兴奋愉悦的表情不见了，这表示见到了黑暗女。可见，只想见功德天，不想见黑暗女，是不可能的。

大功德天后面紧随的就是黑暗，兴盛后面跟着就是衰败。如果想要生死中的兴盛，就注定要接受衰败，因为功德黑暗常相随逐，二者如影随形，所以世间的欢乐都是苦相。

如何理解“行苦”呢？即众生全无自在，一切都是随业力支配。比如：蛇到了冬天就要冬眠，一睡便

是几个月，这是无可奈何、无法抗拒的。无色界天也是如此，虽然在定中无苦无乐（无苦苦也无坏苦），但终究无法摆脱行苦，而且，又将由行苦回到苦苦、坏苦。

所以，生死之中即便是最兴盛的人——梵天、帝释天或者总统、富豪，也是被业惑所困，毫无自由，就这样以业力在生死海中一波又一波地漂泊。众生都是这样困于行苦之中的可怜悯者。

如是观已，应如是学：我今于此苦常随逐诸有情所，应勤方便令离众苦，不应于彼重加其苦。

如前修好苦观之后，便应如是思惟：我现在对于这三苦常常随逐的可怜众生，应当努力施设种种方便，让他远离众苦，不应在他已有的痛苦之上，再给他增加痛苦。

《菩萨地》说：“又自他身所有诸行，一切皆用性苦为体，彼无知故，于我身中性苦体上更增其苦，我既有知，何宜于彼性苦体上重加其苦。”

我自己生命体的所有诸行，他人生命体的所有诸行，也就是自己和他人的色受想行识，这一切都是以苦为它的体性。怨敌愚痴无知，才会在我这样以苦为

体性的生命体上，再给我增加痛苦（我本来已够苦了，他还要给我添加痛苦，这是他的无知），我现在既然学了佛法，知道一切有漏法都是苦的，怎么能在他苦性的生命体上，再给他添加一层痛苦呢？

《大智度论》中也讲到，菩萨修悲时要观察："一切众生常有众苦。处胎迫隘，受诸苦痛；生时迫迮，骨肉如破；冷风触身，甚于剑戟。是故佛言一切苦中，生苦最重。如是老病死苦种种困厄，云何行人复加其苦？是为疮中复加刀破。"（一切众生时时苦恼：住胎时，在备受逼迫的狭窄环境里，受尽了苦痛；出胎时，从母亲狭窄的产道中挤压出来，骨肉像被割破一样；出胎后，冷风触身之苦尤胜利剑割身。就像生苦这般，还须一一领受老、病、死苦等。众生既已如此痛苦，为何还要给他们增添苦痛呢？这就像在伤口上再割一刀。誓愿救度众生的菩萨，能这般对待众生吗？）

辛二、依想堪忍

如是如理正思惟故，断灭乐想，生起苦想。依此苦想，于诸怨害悉能堪忍。

按这样合理地思惟，就能消除乐想，生起苦想。以苦想为基础，对于种种怨害便都有能力安忍了。

已二、依本论合说

【谓当至心作是思惟：一切有情无始生死，无未为我作父母等亲属友善，又是无常命速分离，常为三苦之所苦恼，为烦恼魔之所狂魅，灭坏自己现后利义，我当哀愍，何可瞋恚及报怨害？】

理应悲悯众生，即应至心思惟：一切有情从无始生死以来，没有不曾作过自己父母等亲属友人的，一切有情又是无常、生命迅速分离的体性，时时被三苦逼恼、被烦恼魔迷惑狂乱，毁坏自己今生和后世的义利。因此，我应当哀悯他们，怎么可以嗔恚、报复呢？

《大智度论》说："诸佛菩萨以大悲为本，从悲而出。瞋为灭悲之毒，特不相宜。若坏悲本，何名菩萨？菩萨从何而出？以是之故，应修忍辱。"（诸佛菩萨以大悲为根本，从大悲出生。嗔是灭坏大悲的剧毒，菩萨嗔恨可怜的众生，尤其不适宜。如果毁坏了大悲的根本，怎么能称为菩萨呢？菩萨又能从何出生呢？因此，大乘人应当修习忍辱。）

丁二、破除不忍障利等三、作毁等三分二：一、破除不忍障誉等三　二、破除不忍作毁等三

戊一、破除不忍障誉等三分三：一、思惟誉等无功德之

理　二、思惟有过失之理　三、故于破此应当欢喜

【破除不忍障利等三、作毁等三分二：一、破除不忍障誉等三；二、破除不忍作毁等三。】

【初中分三：一、思惟誉等无功德之理；二、思惟有过失之理；三、故于破此应当欢喜。】

“誉等三”，即誉、称、利敬。得到背后的表扬、称赞，是“誉”。得到当面的赞叹，是“称”。利养与恭敬，是利敬。

此处所要消除的，是当别人障碍自己获得誉、称、利敬时，那种无法忍受的心态。能破除不忍障誉等的方法，即是如理思惟，具体是按以下三步修习。

这三步以前两步为因，第三步是果，即：思惟赞誉等不但毫无功德，还有许多过失，如同毒药；如此思惟的结果将会转变观念，觉得别人破坏自己的誉、称、利敬，实际是值得欢喜的事。

总的须按正确的道理思惟，以转变自己固有的思想，即：将原先的有利益想（指对赞誉等的看法）转成无利益想，将原先的有过失想（指认为失去赞誉是一种损失的想法）转成有利益想，观念一旦转变，安忍自然就会生起。

此处，若能观察到赞誉等对自己毫无利益，而且接受赞誉等会有很多坏处，又见到别人障碍自己得到名闻利养实际对自己有大益，那么就能对他人障碍自己获得赞誉等生起欢喜心。原先自己难以忍受而大发嗔心的事，通过如理观察之后，就变成了唯一让自己欢喜的事，因此很容易就能安忍。

【今初】

巳一、思惟誉等无功德之理

【若他赞我称我称誉，全无现法延寿无病等，及无后世获福德等二种利益[19]。故彼失坏若不喜者，则无屋用沙屋[20]倾塌，愚童涕哭，与我今者等无有异，应自呵责而不贪著。】

从功德方面思惟：称誉对我们有无利益呢？如果毫无利益，失去它又有什么可忧伤呢？

如果他人背后赞叹、当面称扬我的称誉，完全没有现世长寿延年、无病无障等以及后世获得福德等——现法和后世二种利益，那么失去它，又有什么可忧伤呢？所以，若因失去称誉而不欢喜，就和毫无用处

[19] 二种利益：现法利益（现前人生的利益）和后世利益。

[20] 无屋用沙屋：没有居住、储藏、办公等任何房屋作用的沙屋。

的沙屋倒塌时，儿童伤心哭泣一样愚笨。应当呵责自己，不应贪著这种毫无义利的法。

【如云：“赞称及承事，非福非长寿，非力非无病，非令身安乐，我若识自利，彼利自者何？”】

背后受到赞叹，是“赞”。赞誉：从赞叹者的角度用“赞”，作动词解释；从被赞者得到赞誉的角度用“誉”，作名词解释。当面表扬自己，是“称”。给予自己恭敬、利养等，是“承事”。

如《入行论》所说：赞、称和承事既不是增上福德、延长寿命的因缘，也不是增长力量、消除疾病之因，又不是令身体安乐的因素。如果我能辨别“对自己有无利益”，那么称誉等对自己能有何种利益呢？实际上，毫无利益。因此，失去了誉、称、承事，没有理由不欢喜。

此处观察的重点是“因”，即观察：誉、称、承事这三者是否是成就未来圆满诸事的因。比如，别人赞美我，能否让我长寿呢？显然不能。因为业果的规律是决定的，爱护生命才能得长寿，只是听到一个虚假的声音，内心还因此而生起贪执，根本无法延长一刹

那的寿命。如果单凭赞颂就能得到利益，那么用录音机播放一段赞美的语言，听众是否都能得到利益呢？实际上，称誉犹如空谷回音，没有丝毫利益。

又如，古今帝王都喜欢臣民赞颂自己“万寿无疆”，但是这能延长其寿命吗？事实上，不但无法延长一刹那的寿命，还会折损他的福报。

对于利敬也应这样思惟，比如：别人给你利养、对你恭敬，这些物质与身体的动作，能否增长你的力量呢？绝对不能。因为只有帮助别人才能增长力量，贪著名利只会消减身心的力量。

【又云：“若沙屋倾塌，儿童极痛哭，如是失赞誉，我心如愚童。”】

《入行论》又说：就像沙屋倒塌了，儿童伤心地哭泣，同样，失去赞誉时，我内心很不欢喜，这就和愚童一样幼稚。

此处的“愚”，是指内心贪执没有任何正面作用的法。因为有贪执，所以失去时就会感到悲伤。这都是痴人莫名其妙的情绪。

比如，看春节联欢晚会，虽然屏幕上的影像都是

幻化、毫无实义的，但愚人却认假为真，节目播放之前怀着强烈的希求心，正播放时强烈地贪著，晚会结束之后还留恋不已。这就是愚痴。

同样，由名言文句所组成的虚假赞美语言，其自性本是无利无害，不该用心攀缘、执著它。然而，愚人最喜欢别人称赞他，因此失去赞誉时，内心便会感到痛苦。

已二、思惟有过失之理

【第二，赞誉等[21]者于诸非义令心散乱，坏灭厌离，令嫉有德，退失善事，如是思已，则于彼等令心厌离。】

从过失方面思惟：赞誉等能令心思在许多无义之事中散乱，能毁坏对世间的厌离心（享用名闻利养，会让心更加贪著世间，不愿出离），又因贪著赞誉，喜欢攀比，而让人嫉妒具有功德者，因此退失善法。这样思惟之后，让心厌离赞誉等。

【如云："赞等令我散，彼坏厌离心，嫉妬诸有德，破坏圆满事。"】

---

[21] 等：包括称和利敬。

如《入行论》说：受到称赞、获得名闻利养等，会让我缘善法时心思散乱，而且会毁坏我对轮回的厌离心，让我嫉妒具有功德的人，由此破坏自己的善根与别人的圆满盛事。因此，赞誉等是引生众多过失的源泉。

《大宝积经》说：

过去，弥楼揵□如来涅槃之后，诸大弟子也随佛入于涅槃。

此后，许多众生心想：“吃沙门这碗饭，既安稳又快乐，我们为何不出家？”

他们出家后不修善业，只做三种事：一是常周旋往来于白衣家；二是只顾贪著利养而活命；三是长养身体，而不修集福慧资粮。头陀的细行妙法大多荒废，也不读诵经典。

当时王子陀摩尸利，听到天神的指示后，告别父母，剃除须发，出家修道。

他问比丘们：“弥楼揵□佛是如何说法教导弟子的？你们将教法传授给我，我将如说修行。”

比丘们说：“我们没听过佛说的法。和尚诸师怎么做，我们就跟着做，你也应当随学。”

陀摩尸利比丘便说:“你们一定是因为身世贫贱而出家的，所以现在只看重衣食，行为和在家人一样。你们现在应该和我一起寻求甚深、清净的佛法。”

比丘们回答：我们想要的都已得到了，丰衣足食，不需受国王差使，生活安稳快乐，没人敢轻慢我们。过去在家时的苦恼，现在都不复存在了。这就叫涅槃、第一快乐，此外，我们别无所求。

陀摩尸利比丘听到之后，伤心地痛哭。于是，他离开这些比丘，独自到山林幽远的静处，精诚一心，欲求深法。后来思惟修习，证得五神通。

公案中的比丘常常往来周旋于俗家，他们的动机是以出家身求得衣食，以便安闲地养身度日。至于出家的头陀细行、读诵修习等，他们一概抛之脑后，对佛法一无所知。令他们在无意义中散乱，泯灭道心、荒废道业的，就是贪求利养的心。

利养犹如利剑，能毁灭修行人的慧命，从根斩断解脱道；利养犹如剧毒，谁贪食就会毁坏出离心和自相续；利养又似陷阱，令人深陷欲乐之中无法自拔，最后堕入恶趣。

佛世时，提婆达多出家学道，他背诵了六万法聚，

在十二年中精进修行。

之后，为了求取名闻利养，他来到佛前求学神通。佛告诉他：观五蕴无常可以得道，也能获得神通。佛陀并未传给他修习神通之法。

提婆达多又去乞求舍利弗、目犍连和五百阿罗汉，但是他们都未传授给他，只是对他说："你应当观五蕴无常，可以证道，也可以获得神通。"

提婆达多所求不遂，便哭泣不乐，又到阿难处求学神通。阿难因为没有他心通，念提婆达多是兄长，便传授给他。

提婆达多得到神通修法之后，入山修持，不久便修得了五神通。

他想：谁能成为我的施主呢？阿阇世王子有大王之相，我应当与他结交。

于是，他上天去取天食，至北俱卢洲取自然粳米，又到南赡部洲的林中摘取果实，送给阿阇世王子。

为了打动王子的心，他施展各种神通：有时他化作象宝、马宝迷惑王子，有时变成婴孩坐在王子的膝盖上。王子抱着他时，他常常说自己的名字，好让王子知道。

王子被提婆达多迷惑之后，在柰园建了一座大精舍，以四种供养、种种杂供应有尽有地供养承事他。

诸比丘将此事告诉佛陀，佛说："不必羡慕提婆达多获得供养。芭蕉因结果实而枯萎，骡子因怀孕而死亡，愚人因贪著利养而毁坏自己，让智者见笑。"

提婆达多得到利养之后仍不满足，他见自己徒众稀少，心想：我有三十相，与佛相差无几，只是未能集聚徒众，如果我座下有大众围绕，则与佛有何差别呢？他以恶心破和合僧，得到了五百弟子。

后来，由于舍利弗和目犍连尊者说法教化，僧众又重新和合。

提婆达多因此生起恶念，推落山石想要压死佛陀。金刚力士见后，从远处以金刚杵击碎山石，碎石飞迸，伤了佛的脚趾。

莲花色比丘尼呵斥他，他便殴打比丘尼，比丘尼眼球迸裂而死。于是，提婆达多犯下了三条无间罪。

提婆达多又与邪恶的外道富兰那等结交，断坏善根，内心毫无惭愧与悔意；又将剧毒涂在指甲上，想在礼佛时伤害佛陀。

当他起身前往王舍城途中，大地自然裂开，地狱

火车前来迎接他，于是提婆达多活生生地陷入地狱，自取毁灭。

提婆达多与生具有三十相，可见他前世积福之深！这一世刚出家就能背诵六万法聚，十二年中精进不懈，这是何等猛利的智慧和精进！从各方面观察，提婆达多都是不可多得的人才，但为何他后来会一步步走向地狱呢？毁灭他的就是名闻利养。自从名利魔入了心窍，他的心便败坏了。为了骗取阿阇世王子的信任，获得更多的利养，他不惜上天宫取天食，飞往北俱卢洲和南赡部洲取各种妙物，又施展各种变化诱惑王子。可见，一旦有了名利心，人们就会不择手段地满足自己的欲望，毫无羞耻心。

提婆达多得到大供养之后，欲望进一步膨胀，竟然想和佛陀竞争，成为教主，于是破和合僧，招揽徒众；最后竟然因为无法容忍佛的存在，而以强烈的嫉妒心想方设法谋害佛陀。名利心竟让一个原本具有功德的人最终发狂成魔，深陷地狱。

提婆达多的一生，就如佛陀所说一般，毒疮从一点开始腐化，从皮烂到肉，从肉烂到骨，从骨烂到髓。如果耽著名闻利养，贪毒一入相续，就会破持戒皮，

烂禅定肉，损智慧骨，坏微妙善心髓。总之，追逐名闻利养之人，功德会逐渐消失，恶业将日益增长，最后会腐烂相续。

唐代悟达国师，从小聪慧过人，十一岁出家学习经论，对法义领悟颇深，十三岁便能升座讲经。

后来，懿宗皇帝亲自听他讲法，并赐给他沉香宝座。此后，他的膝盖上忽然长出一个人面疮，眉毛、眼睛、嘴巴、牙齿样样俱全。若喂它饮食，它就张口吞食，与常人无异。

后来悟达得到一位圣僧的指点，让他用某处的山泉洗疮。正在洗涤时，人面疮忽然开口说："你知道袁盎杀害晁错的故事吗？你就是袁盎，我是晁错。我找你报仇已有许多世了，但你在十世之中都是持戒精严的高僧，我无机可乘。现在你因为受皇帝恩宠，享用过于奢侈，生起了名利心而损减道德，所以我才有机会报仇。现在你用三昧水超度我，我们之间的恩怨就此了结。"

悟达国师用三昧水洗疮之后，怪疮果然就痊愈了。从此，悟达国师远离五欲、过午不食、昼夜精进修行，后来往生极乐世界。

皇帝赐予沉香宝座，带给悟达国师极大的尊荣。在大名之下，堂堂国师也会心醉神迷，把持不住，一念名利心起，即毁坏了道德，让怨家有机可趁。可见名闻利养是把杀人不见血的软刀！

《洛阳伽蓝记》中有一则公案：

后魏崇真寺的僧人慧嶷，死后七天又复活。他说：我和五位比丘依次在阎罗王面前接受审问。

首先是宝明寺的僧人智聪，阎罗王说他一生以苦行、坐禅为业，故应升天。

其次是般若寺的僧人道品，阎罗王说他念诵《涅槃经》，所以也应升天。

第三位是融觉寺的僧人昙最，阎罗王说他讲《华严经》和《涅槃经》，领众一千人，并训诫他："讲经僧贡高我慢，心中有人我分党，这是比丘中的第一恶行。"于是吩咐交有司处理，有青衣十人被送入黑门。

第四位是禅林寺的僧人道弘，阎罗王说他教化四众施主，建造一切经像，并对他说："沙门本应专心办道、坐禅、念诵，不参与世间事务。你因教化求财而生起贪心，也应送入黑门。"

第五位是宝真，阎罗王说："你原先任太守时，捐

献家产建造寺庙，退任以后虽然没有坐禅念诵，但礼拜还能不间断。”又说：“你做太守时是枉法取财而建寺院，并非依靠你自己的财力，也送入黑门。”

慧嶷因为是被错召，所以又被放回人间。他把自己的所见所闻禀告了胡太后，太后便派人前往五位比丘生前的寺院调查，寺中的人都说确实有这五人，但已经死了七天，而且他们生前的业行与慧嶷所说一致。

公案中这两人都是因为行善时夹杂名利心而堕落恶趣。一位是讲经说法、领众千人的大法师，名声大、徒众多、恭敬利养丰厚，如此身居高位时，极易生起贡高我慢的心、分党结派的心、排挤大德的心，这位大法师也因名利而损坏了相续。另一人教化施主、建造经像，本来是兴办三宝事业，但一和钱打交道，凡夫免不了有私心。如此以公济私，如食杂有剧毒的美食，最终只有葬送自己。

所以，名誉、恭敬、利养都是恶魔手中的圈套，一旦钻进去个个都会被套住，最后被抛入三恶趣。

下面再看一则公案：

过去有位出家人隐居深山参禅用功。当时有一对母女供养他衣食，护持他安心办道。

这位出家人住山二十年，始终没有悟明禅理，由于心生惭愧，而准备辞别这对母女，出山参学。母女俩挽留不住，便为他缝了一件纳衣，又送他四锭马蹄银做路费。出家人收下之后，准备第二天动身。

当晚他依旧坐禅。半夜时，有个青衣童子拿着一面旗，领了一些人扛着一朵大莲花来到他的面前。

童子说："请上莲台。"

出家人心想：我向来修禅，不曾修过净土，为何接引我去西方，恐怕是魔来扰乱我。于是一心修禅，不加理会。

童子再三劝请他不要拖延。他便随手将引磬插在莲花台中。到了时辰，青衣童子一行人便离去。

第二天早上，施主家的母马生了一把引磬。母女俩一看是师父的法器，便赶往师父处，将引磬交给师父，并说："这是师父的法器，怎么会从马肚子里生出来呢？"

禅师想起昨晚的事，不觉汗流夹背，于是说了一首偈："一袭衲衣一张皮，四个元宝四个蹄，若非老僧定力足，几与汝家作马儿。"说完便将衣服还给母女俩，自己孑然一身参访去了。

这位出家人虽然修行还算精进，但由于未能悟道，仍然消受不了信施，差一点给施主家作马还债。所以，若无真实的修行，而仅仅追逐名闻利养，则更是堕落恶趣的因缘。古德说："施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛戴角还。"

札嘎活佛在《山法宝鬘论》中说："如果连一位戒律清净却不精勤闻思的懒惰之人也不能肆无忌惮地享受信财，那么我们应当好好反省反省。"

以前色拉寺有位善知识，修行很严谨。当时他获得了许多利养，但因虑及名闻利养将毁坏自己的修行，就离开色拉寺，到其它地方修行。

后来人们仍然寻找到他，并继续供养。为了避免再次发生供养的事，他又隐藏在麻风病人当中修持。

这是因为见到享用信施能毁坏善行而隐遁的事例。

唐朝僧人法云，天性淳厚善良，受到毁骂、侮辱也淡然处之。

他幼年读书时，就显得很愚笨，十二岁时，父母送他到五台山的华严寺出家。平常他在寺里捡柴挑水，做事不嫌苦累，十分勤恳。

到了三十六岁，他仍然不会读诵。大家因为他如此愚笨，都叫他牛云。

一天，他恨自己生性愚痴，活着也没有意义，就冒着大雪赤足朝礼五台，一心持念文殊菩萨的名号，发愿并求文殊菩萨开发他的智慧。

他一路行走跪拜，寒不知衣、食不知味，内不知身、外不知物，一心只想见到文殊菩萨，遇人便问文殊菩萨住在哪里，但他找遍了五台仍一无所见。

他到了一座寺院中，吃了点东西之后，想见文殊菩萨的志愿更加坚定，几乎到了如痴如醉的地步。

于是他又走到东台。这次见到一位老人正在烤火，他顶礼之后就问："大德！文殊菩萨住在哪里？"

老人说："你找他做什么？"

法云说："我生来愚钝，想求菩萨为我开明心眼。"

老人说："那个颓废无用汉，不见他为好。"

法云认为他是个疯子，就继续往北台走。

不料刚到北台，又见到前面的老人正在雪中端坐。他暗叹稀有，认为这是真正的文殊菩萨，就上前磕头。由于他当时又饿又冷，加上极度困乏，便不支倒地，口中吐出一团血。

老人对他说：“你前世曾做过法师，但由于你贪图利养，加上悭吝佛法、秘不宣讲，以此因缘死后堕为牛身，愚笨无知，辛苦地偿还宿债。后来，由于你曾经修持正法的力量，这一世才能得到人身而且出家为僧；又因你悭吝佛法的余业未尽，所以不会读诵。”

说完，老人拿出铁如意钩，钩出法云的心脏给他看，心脏果然宛若牛心。老人将心在天井里洗荡之后，又安回他的体内，并大喝一声：“起！起！”

这时法云忽然醒来，身上没有疼痛，全身流汗，而老人早已了无踪影。这时，只见空中祥云涌起，轻风拂衣，仰望天边，一团圆光晃如明镜，老人端坐在莲台上，渐渐消失在天际。

从此，法云前世念诵过的经论，都能清晰回忆起来，他终身精进行道，如救头燃。

一天夜晚，他转绕佛塔，到了二更天时，只见一道白光如水一般，从北台直连灵鹫峰，中间现出宝色灿烂的天阁。

当时是唐朝开元二十三年的春天，法云向大众辞别，神色安祥地入于涅槃。

法云前世做法师时，贪著利养、动机不清净，故

而无法消受信财，而且受用越多，业债就越重，最后只有堕为牛身来偿还业债。《发起菩萨殊胜志乐经》中说：“贪著财物，衍生愚痴。”利养受用多了，被黑业蒙蔽，就会沦落成愚痴的牛马。

唐代还有位僧人叫明解，本是普光寺的沙门，生性聪明。他爱好文学，擅长书画，音乐造诣也颇为出色，但因为他留恋这些俗事，故而无心学道修行。

龙朔元年，他到洛阳应试。考中以后，他便还俗追逐世间功名，不久便死了。死后他托梦给净土寺的智整说：“我因为生前未修积功德，又犯了戒，现在感受苦报，非常饥饿。你能念道友之情，赐我一顿饭吗？”

智整当时答应，醒来后就为他施食。到了夜间刚入睡时，又梦见明解前来道谢。

这也是因为贪著世间功名富贵，未坏出离心而还俗破戒的事例。所以，名闻利养看似美食，其实是鸩毒，享用多了，身也软了、心也坏了、修行也荒废了、业障也更重了、前途也没了。

现今时代，人们对名闻利养的贪执更加深重。比如，生意人都喜欢被称为老总，于是张总、李总、王总等一大堆，名片上写满了头衔，酒桌上都是光彩四

溢的吹捧话，高帽子满天飞，好像不这样人际关系就难以和谐。

志在仕途的人以巨额贿赂、买官，有学问的人为了各种职称、名号而争执不休，即便有些修行人也不例外，也喜欢讲待遇、争座位。

巳三、故于破此应当欢喜

“故”是承接前两科判所得出的结论。“破此”即破坏誉、称、利敬。“应当欢喜”即显示原先无法容忍的心态是错误的反应，正确的反应应是欢喜。

【第三，如是令我退失誉称及利敬者，是于恶趣救护于我，斩除贪缚，遮趣苦门，如佛加被。如是思已，应由至心灭瞋生喜。】

这是思惟失去名誉等的利益。

本来贪著名利恭敬必将堕入恶趣，在这关键时刻，他让我失去了名利恭敬，这是从恶趣中救护我，斩断束缚我的贪欲，阻止我进入痛苦的恶趣之门，如同佛陀亲自加被我一样。这样思惟之后，应当至心灭除嗔恨，生起欢喜。

【如云："故若有现前，坏我誉等者，彼岂非于我，救护堕恶趣？"】

如《入行论》说：基于上述原因，如果有人当面破坏我的名誉等，这岂不是在我即将堕入恶趣之时救护我吗？事实就是如此。因此，对于救护我的恩人生嗔毫无道理。这是从作用上观察。

我们思惟：如果对方所做之事损害了自己，则对他生嗔尚可理解，但是对于不仅没有损害而且有利益的事，有何理由不高兴呢？对方毁坏我的名誉，对我并未造成任何损失，而且他是在我即将堕入恶趣之时，挺身解救我，对这样有利益的事，为何不高兴呢？

【"我为求解脱，无须利敬缚。"】

我希求的是解脱轮回，所以不需要这些如绳索般能将我系缚于轮回中的利养恭敬。

这是从目的上观察。我们的目的是解脱生死，而贪著利养恭敬则会将自己束缚于生死之中；而且，贪著得越多越牢，束缚也越多越牢。愿意将自己系缚于生死之中受苦，岂不是太愚痴？所以，他人夺去自己的利敬，其实是在为自己解缚，应该心生欢喜才是。

【“若有解我缚，我何反瞋彼？”】

如果有人障碍我获得名闻利养，从而为我解开名利之绳的束缚，我为何反而因此嗔恨他呢？应当欢喜才是。

【“我欲趣众苦，如佛所加被，闭门而不放，我何反瞋彼？”】

我正耽著名闻利养，逐步走向恶趣众苦的深渊时，他夺走了这些只会为我带来痛苦的名闻利养，如同佛陀亲自加持我一样，为我关闭通向众苦深渊的大门，不放我进去，我为何反而嗔恨他呢？这是上师前来救护我，理应欢喜才是。

邪见者说：我应当嗔恨损害者，因为他障碍我获得赞誉、利敬等。

驳斥：

一、不应生嗔！因为“没得到赞誉等，便心生痛苦”没有任何道理。为什么呢？因为获得赞誉等没有任何利益，誉、称、利敬既非现世延长寿命、消除疾病、增长力量、使身体安乐的因缘，也不是来世获得福德之因。失去这百无一用之法而痛苦不堪，就和儿

童因沙屋倒塌而哭泣一样可笑。

欢喜赞誉等只是平庸凡夫的境界，菩萨不应欢喜。因为称赞者内心欢喜对菩萨毫无利益，而且赞誉等声音没有形体，也没有丝毫实义，有何欢喜可言？

二、不应生嗔！因为作为菩萨，本应厌离赞誉等世间法。为何要厌离呢？因为赞誉等具有众多过失，比如，受到称赞等会让心散乱、破坏厌离心、引生嫉妒、失坏善法，如同接触毒蛇一样，将毁坏自己的功德。

戊二、破除不忍作毁等三分三：一、思惟毁谤等无损于身心而灭忧息嗔　二、破救　三、摄义

【第二，破除不忍作毁等三者。】

“毁等三”，即毁谤、粗语和恶名。所破是别人对自己毁谤、说粗语、传扬恶名时，自己无法容忍的心。能破是下述的如理思惟。

已一、思惟毁谤等无损于身心而灭忧息嗔

总的应思惟：如果毁谤等会伤害到自己的身心，因此而不高兴，则尚可理解；但若毁谤等无论直接还是间接，都不会伤害到身心，那么就没理由不高兴。

【心非有体，非他能害，若直害身间损于心，毁等于身亦不能损，既于身心二俱无损，故应欢喜。如是思已，断除忧恼，忧恼若灭，瞋不生故。】

心没有形体，所以任何法都不能伤害到它。如果认为是直接伤害到身体，而导致间接伤害到心，但经观察之后便知，毁谤等也无法伤及身体。既然对身心都无法造成伤害，如此理应欢喜。这样思惟之后，便可断除忧愁，忧愁一灭，嗔心就无法生起。

此处灭嗔的次第是："思惟"、"断除忧恼"、"止息嗔心"，前前为因，后后为果，由此我们可以领会到修安忍的方法。

【亦如论云："意非有形故，谁亦不能坏。"】

这也像《入行论》所说：心不是色法，由于没有形体的缘故，任何人直接说恶语、使用刀枪等，也无法损害到心。

比如，无论拿刀怎么砍也砍不到虚空，因为虚空无形无相，不可能成为被砍的对境。同样，心无形体，终究无法被伤害。既然没有受到任何损伤，又有何可嗔恨呢？

颂中“形”和“坏”是关键字，这说明“有形则可坏、无形不可坏”的道理。

凡是有形体的物质，就有可能成为被打击的对象，只要技术高超，再小、再远的物质都可以被打击到。比如，以精确的电子制导技术，发射远程导弹，能毫厘不差地击中远方的目标。又如，运用高能物理技术，可以粉碎极微小的粒子。假如运用禅定所引发的神通力，更有妙不可测的作用。

但是，心没有形体，本来即不可触、不可伤，即使最精良的导弹、激光也毫无用武之地，何况眼前的怨家只是发出虚幻的声音，怎么能伤到你的心呢？因此，本来没有事，只不过是自己妄自执著而受苦罢了。

【“由耽著于身，故身为苦损。”】

对方又说：由于我耽著身体，所以当身体被痛苦逼迫时，我会生起嗔心。

【“毁呰[22]及粗语，并其恶名称，于身若无害，心汝何故瞋？”】

---

[22] 呰：诋毁、指责。

答：别人对你诋毁、说粗语或传扬你的恶名时，如果那些无形的声音并未伤及你的身体，那么心呀！你为什么要起嗔呢？

明白这些道理之后，我们也可以借永嘉大师的《证道歌》唱一句："从他谤，任他非，把火烧天徒自疲。"

【霞惹瓦云："若于康垅巴、内邬苏巴、照巴三人，任说何语，与向土石全无差别，故得安乐。后时诸人耳根薄弱，故无安乐。"】

霞惹瓦说：对康垅巴、内邬苏巴、照巴这三个人，不论说什么，就像对石头说话一样，所以他们得到了安乐。而后来的人耳根薄弱，因此没有安乐。

所谓"耳根薄"，就是别人的话语很快就从耳根进入内心，而引起烦恼。比如，听到一些毁谤自己的传言，立即反应："谁这样说我，他还说了我什么坏话？"内心立刻嗔恨毁骂的人。而"耳根厚"的人，不论听到任何流言蜚语或赞美之词，内心总是不为所动。

耳根薄的人，量小福薄，别人赞叹几句，便心生骄慢，觉得高人一等；别人辱骂几句，内心就无法堪忍，连续几天生闷气。这是苦相、福薄之相。耳根厚，

就是心量大、福德厚之相，所以，耳根厚的人内心安乐。

【若对馨敦说某作是言，答曰："暗中可骂国王，汝犯离间，应当忏悔。"】

如果有人对馨敦说某某说了这样的话，他就会回答：人们暗中连国王都可以辱骂。你犯了离间罪，应该忏悔。

人们私下即便是对令人畏惧的国王都可以冷嘲热讽，何况对一般人，更是什么话都敢说。馨敦话中之意是：你来说是非，便是是非人。你传这个话，实际已经是在挑拨离间。这是教育我们，平时不要听是非，更不要说是非。

【有谓慧金刚瑜伽师云："人说我等为伏后者[23]。"答云："人不于人作言说事，又于何事？"次云："速断离间。"】

有人对慧金刚瑜伽师说："人家说我们是伏后者。"

慧金刚瑜伽师答："人在人前不说话，又能做什么事呢？"然后又说："速断离间语。"

[23] 伏后者：西藏方言，指屁股轻的人，形容人不稳重而到处乱跑。今天这里有什么事可以看到他，明天那里有什么法会也能见到他。

汉地流传这样一则故事：

唐代有个名叫娄师德的人，器量过人。

一次，他走在街上，忽然听到有人指名道姓地骂他是畜牲，他假装没听见，直接走了过去。

他的随从实在忍不住，就说："老爷，别人骂你，你没听见吗？"

娄师德说："他是骂别人吧，你听错了。"

随从说："他明明叫着您的名字辱骂，怎么会听错呢？"

娄师德说："天下同名同姓的人很多，他是在骂另一个娄师德。"

这时，那人越骂越凶，随从忍无可忍，又说："老爷，那个人又在指着骂您是畜牲，连禽兽都不如……"

娄师德打断他的话说："他骂了我一句，你又对我重复一遍，你不是也在骂我吗？不要多管闲事。"

这一句"不要多管闲事"很有意味。辱骂的话语本来只是幻化的声音，正现之时，不论怎么观察也找不到一点实质。对这样毫无实义之法，内心还去分别，不是没事找事吗？若要分别，可以分别一天、两天、三天，分别一年、十年、一百年，可以永无止尽地分

别下去；然而智者谁会这样浪费心思呢？最初不去管它，也就没事了。学道人须学“木石顽”，风吹雨打不相干，所谓“大智若愚，大巧若拙”，骂不还口看似愚笨，实际是大聪明。古人说：“何以息谤？曰：无辩。”又说：“是非以不辩为解脱。”就是教人要“闻谤不辩”。

然而，现代人对于名声的态度已不如古德。特别是那些有名望的人，一旦有人侵犯他的声誉，就要在网络、报刊上辩骂，甚至打官司，而媒体也热中传播这些消息，人们也喜欢看热闹，于是一场场闹剧接连不断地上演。

《六波罗蜜多经》中教我们这样修安忍：“若闻粗语应谛观察：如是语言何者是粗？粗语二字生不同时，粗时非语，语时非粗，刹那生灭各不相待。二字尚无况多毁骂，以是观察百千劫中，作是粗言不成骂辱。又复观察能骂之人及所骂法，二俱无常刹那不住，何有瞋耶？以是当知，过去已灭、未来未至、现在不住，骂法既空，我身亦尔，同彼无常生灭不住，以不住故一切皆空。作是观时，无量怨贼一时消灭。”（比如，听到“粗语”二字时，应观察“粗语”二字不可能同时生起，即：说“粗”时没有“语”，说“语”时“粗”已灭，刹那生

灭，各是各的。这样观察之后便知，就连两个字的辱骂也没有，何况很多辱骂，即使有人在百千劫中不断对自己说粗语，也不构成任何辱骂。

再观察能骂的人和所骂之法都是刹那即生即灭，那里有嗔恚呢？因此须知：过去之法已灭，未来之法未生，当下一刹那也不住。骂法既然是空性，被骂的我也同样是无常生灭不住，因为不住的缘故，一切法都是空性。这样观照时，无量的怨敌一时都消灭了。）

已二、破救

“救”是指自己找理由反驳，即心中辩解说：虽然毁谤等没有伤害我，但会导致别人不喜欢我，所以我不高兴。

【若作是念：由毁訾等，则余补特伽罗于我不喜，故不欢喜。】

如果认为：因为受到毁谤等，会导致其他人不喜欢我，因此我不高兴。

【若余不喜我于我有损，可为实尔，然此于自全无所损，

故应断除不欢喜心。】

如果他人不喜欢我对我会有损害，则可以这样认为，但是这对自己毫无损害，为什么不欢喜呢？所以应该断除不欢喜之心。

此处观察的重点，仍是毁谤等带给自己的是利益还是损害，即应思惟毁谤等对自己没有任何损害，不必为此不高兴。比如，汽车爆胎，那是轮胎爆了，你有什么不高兴呢？同样，别人心里不欢喜，那是他们自己在“爆胎”，和你没有关系。

【如云：“余不喜于我，此于现后世，俱不损于我，何故我不乐？”】

如《入行论》说：其他人不喜欢我，对我的今生和来世都没有任何损害，我为什么不高兴呢？

【若作是念：虽他不喜无损于我，然由依此，即能障碍从他人所获得利养，故于毁訾、毁谤、传恶名者而发憎愤。】

如果认为：虽然他人不喜欢我对我毫无损害，但这会障碍我从别人那里得到利养，所以我要对毁骂、毁谤、传扬我恶名的人发怒。

破斥：

【所得利养须置现世，瞋他之恶随逐而行，故无利养速疾死没，与以邪命长时存活，前者为胜。】

此处“邪命”是指由嗔恨别人而得到利养。

所得到的利养终须抛弃在今世，而嗔恨他人的恶业却将随逐自己前往后世。所以，“没有利养而很快地死去”和“依靠邪命长久存活”两相比较，前者更好。

再观察，我们生嗔的理由是：由于他的毁谤等，导致别人减少或者不给我利养，因此我要嗔恨他。

可见此处引生嗔心的原因，是我们对利养的贪执。如果不贪利养，则绝不会生嗔。如果将利养视若粪便，别人不给你粪便，又有何可发怒呢？

值得留意的是，这种辩解实际上是我们平时极易犯下的错误。我们往往忽视一念嗔心所会带来的恶果，而认为发发嗔心没什么大不了的，别人的毁谤断了自己的财食才是真正要紧的事。

例如，一位老板或者艺人遭到毁谤，他会说我以后生意不好做了，或者以后观众不会认可我的演出。他之所以提出这种辩解，关键在于没有看透因果的严重性。修行好的人不会看重利养，但对于贪心强烈的

人来说，丧失利养会令他非常痛苦。

因此，以下关键是要破除对利养的耽著。具体如何破除呢？即从此生的终点来观察：现世的利养不论享用多少，临终时皆归空无，所以也就没什么可耽著了。

【设获利养长时存活，然于死亡终无免脱，终须有死。至临终时，先经百年受用安乐，与惟一年受用安乐，二者相等，惟为念境，尔时苦乐无差别故。譬如梦中受乐百年与惟须臾领受安乐，二睡醒时，乐与不乐全无差别。】

即使得到利养而长期存活，但终究免不了一死。到了死亡时，生前享受过百年安乐也好，只享受了一年安乐也罢，都同样成为忆念的对境，因为那时苦与乐已没有差别。就像梦中享受了百年的安乐和享受了片刻的安乐，在梦醒时，二者丝毫没有乐与不乐的差别。

这是通过思惟死亡时生前的安乐无论久暂，都平等成为忆念的对境，而破除对利养的执著。比如：出纳在一年中，所数的钱不论多或少，最后都必须上交，所以，他大可不必因为钱多而欢喜，因为钱少而忧恼。

【如是思惟，若于利敬能破贪著，则于毁訾扬恶名等不生忧悒。以不求于他显我殊胜，虽不显扬喜无退故。】

按照这样思惟，如果能对利养、恭敬破除耽著，则对于毁谤、传恶名等就不会心生忧愁。因为，自己并不希求别人来显扬我的殊胜，即使自己的名声得不到显扬，也不会因此退失欢喜。

如果我不希求名利，则别人赞叹我，我没有什么可激动的；不赞叹我，我也不会因此而忧愁。我是否欢喜并不观待名声的有无，因此得不到名声，我也不会失去欢喜心。

反之，若执著名声，别人赞叹我，我就陶醉欣喜，他毁骂我，我便痛苦忧愁。如此患得患失，不自在地为烦恼所苦，都是由于被名利之绳束缚所致。

【亦如论云："能障利养故，若我不喜此。"】

如果说：他人对我的毁谤等能障碍我获得利养，所以我不喜欢。

【"我利置此世，诸恶则坚住。我宁今死殁，不邪命长活，我纵能久住，终是死苦性。"】

答：即使得到了利养，也终须弃于今世，而嗔恨的恶业却会长久存留在相续中，直到果报成熟为止。所以，我宁愿现在未得利养而死，也不愿依靠邪命而长久存活；即使我能活得很久，终究也是死苦的本性。

“坚住”：诸法可分内、外两种，外之色法，可用一些方法来消除，而恶业是内相续之法，一经造下，业习就熏建在阿赖耶识中，洪水冲不走，烈火烧不毁，盗贼偷不去，吃药排不出，在未生起对治法或者果报尚未成熟期间，恶业将如影随形地跟着自己，此即“坚住”。

【“梦受百年乐，若至于醒时，与受须臾乐，若至于醒时，醒已此二者，其乐皆不还，寿长短二者，临终惟如是。”】

譬如，在梦中享受了百年的快乐之后才醒来，和在梦中享受片刻的快乐就醒来，醒来之后，二者欢乐的时光都不可能重新返回。同样，人的寿命不论长或短，临终时都唯一成了忆念的对境。

【“设多得利养，长时受安乐，亦如被盗劫，裸体空手行。”】

即便我获得了许多利养，而长年享受安乐，但最后仍将如同被强盗洗劫过一样，赤身裸体、两手空空地随业力漂泊于后世。

已三、摄义分二：一、总说　二、旁述安忍毁谤等之方便

庚一、总说

邪见者说：我应嗔恚损害者，因为他对我作了毁谤等。

驳斥：不应生嗔！因为毁谤等无法损害到身心。为什么呢？因为心不是色法，以毁谤等根本无法损害，而且毁谤等声音无法触及身体，故对身体也毫无损害。

邪见者说：受到毁谤等能令其他人不喜欢我，因此我不乐意。

驳斥：不合理！因为别人不喜欢你，对你没有任何损害。

邪见者又想：由于他的毁谤等而障碍我得到利养，我当然要恨他。

驳斥：这也不合理。因为未得到利养而死，好过以邪命而长久存活。此因也成立，因为：所得之利养最终只能留在现世而无法带走，但嗔恚的罪业却将伴

随自己前往后世。况且，不论存活多久，终究无法避免死亡。临终时，生前享受一百年的安乐和享受一年的安乐同样化为乌有，犹如梦中享受百年的快乐和片刻的欢乐，醒来时同样一无所有。

邪见者又说：得到利养能让我长久存活、消除罪业、增长福德，所以追求利养并非不合理。因此，谁障碍我获得利养，我就对他嗔恚报复。

驳斥：这也不合理！因为为了获取利养而嗔恚，只会灭尽福德、增长罪业。（本来是希求得到利养而增福灭罪，但实际上，为了利养而对人生嗔，则已成了灭福增罪。）

总之，别人对我们作毁谤、说粗语、说恶名的时候，我们要思惟：这些虚幻的声音根本无法损害我的身心。假设因为毁谤等而导致其他人不喜欢我，这也只是他自己心里不欢喜，与我无关。即便别人因此减少或不给我利养，我也无所谓，因为利养本来只是梦中的利养，终归会化为乌有，与其为了利养生嗔而下地狱，不如现世不要利养而死。所以，这些毁谤等，就像狂风暴雨之声，对我没有任何损害，我没有理由不高兴。

庚二、旁述安忍毁谤等之方便

分解的方法：一段话是由句子组成，句子是由字组成，字又由音节组成。若将一段话逐次分解成字、分解成音节，便知毁骂本无自性。

比如：别人骂你“木瓜”时，若将“木瓜”二字分解成“木”和“瓜”，单是“木”或“瓜”则没有一字在骂你。因为他说“木”时没有“瓜”，说“瓜”时没有“木”，只是在一个时间点上，现起了一个孤零零的音声，只要第六意识不将前后的音声联在一起，不将音声和所诠义结合，则任何语言音声皆如水流风动、鸡鸣犬吠。“木瓜”二字不过是声波在空气中振动而已，问题就出在第六分别意识上。

将一段话分解成单字，句子的意义便会消失；再将单字分解成音节，更只有声波在振动；最后分至每一刹那，则唯有一刹那的音声显现，如此则无法成立任何毁骂，即使有人百千万劫中不断地毁骂，也只是风气在鼓动，毫无实义。

然而，我们的意识习惯性地将前后的音声联系在一起，又把声音和所诠义混在一起，一听到音声就执取意义，认为他骂我“木瓜”而生起嗔心。

其实，整个过程只是一连串迷乱的反应。如果不是经过声音和所诠义相互对应的串习，则根本不会发生这些连锁反应。由于凡夫对名言的串习极其坚固，所以一听到声音，就会不自觉地执取相应的所诠义，而且误以为真，认为这是在骂我或赞叹我，随之便心生嗔恚或骄慢。其实，这都是被自己的分别心骗了，自作多情而已。

我们何以如此脆弱，一听到辱骂声，情绪立刻激动起来？这是因为无始以来，我们一直习惯处于自欺、迷惑的状态，而极少如理思惟。如今既已了知这种迷乱过程的前因后果，当听到辱骂时，就应分解语言，不再受制于分别意识，那么就会像《六波罗蜜多经》中所说："百千劫中作是粗言，不成骂辱。"

若有人又说：如果他是写毁谤书，一览之下，字字句句同时显现而且永存不灭，又该如何呢？

答：管住分别心，只是单纯地用眼睛看，那么只见白的是纸、黑的是墨，何来毁谤呢？即使毁谤书贴满大街小巷，仍然只有白纸黑墨。

对方又说：我明明看见他的嘴巴在说我、手指着我。

答：如果不动分别心，冷静地看他嘴唇开了又合、

舌头卷了又伸、气流一呼一吸，这些运作之中是哪个在毁谤你呢？至于他伸手指着你，那也只是无数微尘在变动，就像一道光照射过来、一阵风刮过来。

对方又说：比喻不恰当！面对无情法的运动，愚人也不会生气，但对方是怀有恶意而辱骂我的。

答：分别心的活动必须缘着内心的语言，如果不缘意言就无法活动。同样，他的心识刹那刹那缘着名言在运转，缘前面“木”字时，没有缘“瓜”，缘“瓜”字时，“木”字已灭，这样只是一刹那缘一点，只有心的迷乱活动，此外并没有一个实在的意义。如果对此也觉得可恨，那同样应嗔恨浮云的飘动、江河的奔流。

再观察，不论是能骂的人、所骂的法或者受毁骂者，过去的已经灭了，未来的还没有来，当下一刹那也不住，一切都是空性。

不观察时，对方毁骂的语气、用词、表情似乎存在，但一经观察，这些音声语言又安住于何处呢？在他的口中、呼吸道里吗？在外面的空间吗？在你的耳里吗？里里外外遍寻不得。既然没有实体，那么什么是毁骂呢？

或者从反面观察，比如：先说“木”再说“瓜”，

说“木”时，如果“木”的声音实有存在，那它必定安住在某处，当继续说“瓜”时，“瓜”的声音并不会影响到“木”的声音，但为何说“瓜”时不闻“木”声呢？这就说明，“木”声不曾安住过一刹那，既然没有安住，就绝不是实有。因此，不说很多毁骂，就连一个字的毁骂声也找不到，骂者、骂法等一切皆空，一时消尽无量怨敌。

明白上述道理之后，今后受到辱骂时，就要运用这些正理的利剑，再也不要被自我的迷乱所欺。

丙二、破除不喜怨家富盛喜其衰败分二：一、破除不喜怨家富乐　二、破除欢喜怨家衰损

【第二，破除不喜怨敌富乐喜其衰损者。】

“破除不喜怨敌富乐喜其衰损”，即应破除不喜欢怨敌安乐而喜欢他衰败的心态。

丁一、破除不喜怨家富乐

所破是见怨家圆满、安乐时，嫉妒不欢喜的心态。能破是思惟自己发菩提心时，立誓利乐一切有情、愿一切有情成佛的本愿。

首先，以两对相违来破除菩萨不喜怨家富乐的心态。

第一对相违：

【本为利乐诸有情故发菩提心，今于有情自获安乐反起瞋恚。】

本来为了利乐有情而发菩提心，现在有情自己获得安乐，你反而嗔恚他。

这是第一对相违，即：发愿时承诺要将最大的成佛安乐给予有情，但现在有情自己稍得些许安乐，你反而不乐意。这是口中承诺的与心中所想的相违。

第二对相违：

【又云惟愿一切有情皆当成佛，今见彼等略有下劣利养恭敬，反生忧恼，极为相违。】

你又说“但愿一切有情都能成佛”，现在见到他们稍得些许低劣的利养恭敬，你却反而生起忧恼，这是非常矛盾的。

这是第二对相违，即：发愿时说，我一心希望你能成佛，成为一切众生恭敬、供养的对境；然而现在见到有人对他稍作供养恭敬，你心里却不愿意。如此心口不一，极其矛盾。

【故应于他几大富乐断除嫉妬，至心欢喜。若不尔者，则菩提心利乐有情惟假名故。】

因此，不论他有多大的富贵安乐，自己都应当断除嫉妒，以最真诚的心为他感到欢喜。如果不这样，则发菩提心和利乐有情只是空话而已。

这一段中，“至心欢喜”四个字很重要，其中有两层含义：

首先，要发现自己原先心口不一是极大的过失。因为，仅仅口头上发菩提心，而实际行动却完全相反，这是欺骗佛菩萨、欺骗众生。这种不愿众生获得安乐的心态，若任其发展，后果极其严重。因此，见到自己的过失之后，就要及时调整，不论众生获得多大的富乐，都应至心欢喜，才能不违自己所发的菩提誓愿；否则，发菩提心不但成了有名无实的空话，还有欺骗佛菩萨和众生的罪过。

其次，若任由见众生富乐圆满反生忧恼的心态发展下去，必定会引生嗔心而堕入恶趣，这是一条堕落之路。该如何遮止这种下劣的心态呢？即应通过上述思惟，引生至诚的欢喜心。这是从根本上杜绝嗔心，破除大乘道上最严重的障碍，是在即将堕入恶趣时悬

崖勒马，调整心态与大悲菩提心相应，重归大乘道。

宋朝邵康节有诗云:“每日清晨一炷香，谢天谢地谢君王，但求处处田禾熟，惟愿人人寿命长。国有贤臣安社稷，家无逆子恼爹娘，四方宁静干戈息，我若贫时也不妨(就算我自己贫穷也不要紧)。”范仲淹说:“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”

连世间贤人都有如此宏大的志愿、宽广的胸怀，作为菩萨却嫉妒有情的富乐，这诚然是万分羞耻的事。就像一位君王发愿要为民众谋福，但是当他看见某户人家享用山珍海味时，却心生嫉妒，这是很可笑的。所以，无论何时何地都要尽力对治嫉妒心。

【如云：“为乐诸有情，而发菩提心，有情自获乐，何故反瞋彼？”】

如《入行论》说：本是为了将一切有情安置于大安乐的佛果而发菩提心，所以本应依誓言履行菩萨行，但现在有情靠自己稍得些许世间的小安乐，你有何理由反而嗔恨他呢？应当欢喜才是。

【“云令诸有情，成佛三界供[24]，见下劣利敬，何故起忧恼？”】

[24] 三界供：佛是三界有情普应供养的对境，故名三界应供。

你最初发心时，说要让一切有情都成为三界应供的世尊，现在有情得到些许低劣的利养恭敬，你又为何心生忧恼呢？应当欢喜！

【“若汝所应养，当由汝供给，亲友[25]得自活，不喜岂反瞋？”】

本该由你养育的亲友，应当由你来供给，现在亲友能够自己生存，你不欢喜反而嗔恚，这是什么道理？

【“不愿众生乐，岂愿得菩提，故若憎他富，岂有菩提心？”】

连衣食的安乐都不愿让众生获得，你哪里是真心希望他们证得大菩提？因此，若见别人财富圆满就心生嫉恨，又岂有愿将一切众生都安置于佛果的菩提心？

【“若他从施获，或利在施家，此俱非汝有，施不施何关？”】

不论怨敌从施主处得到了衣食，还是衣食仍留在施主家，你都得不到，施主给不给怨敌与你何关？你

---

[25] 亲友：一切有情都是菩萨的亲友。

有何必要嫉妒呢？

以下归纳“破除不喜怨家富乐”。

邪见者说：怨家处处损害我，所以我不愿他富贵享乐。

驳斥：不对！因为无论是谁获得利乐，菩萨都应该至心欢喜。为什么呢？因为发菩提心就是发起利乐有情的大愿，现在有情自己得到些许安乐，你却起嗔，这显然违背誓愿；而且，本来发愿将一切有情都安置于佛果，现在众生稍得利养恭敬，你却不欢喜，这也明显相违。比如，本该由自己来抚养的人，现在靠自己的能力得到了衣食，理应对此欢喜才是。

从正面观察，无论是谁获得利益安乐，菩萨都应毫无嫉妒并且真诚地随喜；否则，所谓的利乐有情和发菩提心，也只是虚假的口号而已。

而且，不论施主给不给他衣食，自己都不能得到。再者，不愿别人获得利养，原因是自己希求利养。想要获得利养，则需修集能得利养的福德，还要有施主对自己生起清净信心的福德，但自己生嗔唯一是摧毁利养之因。

丁二、破除欢喜怨家衰损

所破是怨家失败时自己幸灾乐祸的心态，能破是思惟这种恶心有害无利。

【怨家衰败而生欢喜，及暴恶心愿其失败，仅由此心于怨无损，惟令自苦。设能损他，然亦俱害。思此过患，当一切种而正灭除。】

见怨家失败时你心生欢喜，以及以暴恶心咒愿他失败，单凭你的恶心也无法损害怨家，只会让自己受苦而已；即使能损害他，也是两败俱伤，有什么必要呢？这样思惟之后，何时何地都要灭除这种恶心。

《感应篇汇编》中说：“人之有失，盖不幸也。不为哀矜，而反愿之，是幸灾乐祸也。彼既以灾祸为可幸可乐，则灾祸安得不随之耶？是失不在人而反在己矣。人虽至愚，当不为此。”（别人失败是很不幸的事，非但不同情怜悯他，反而希望他失败，这是“幸灾乐祸”。既然把他人的灾难当成可幸可乐之事，灾祸怎么会不紧随自己而来呢？这样幸灾乐祸，失败不会落在别人头上，反而会落到自己身上。再笨的人也不会这样做。）

《迁善录》中记载：

宋国的大夫蒋瑗有十个儿子，一个驼背，一个跛子，一个肢体萎缩，一个双脚残废，一个疯疯颠颠，一个痴痴呆呆，一个聋子，一个瞎子，一个哑巴，一个死在监狱中。

他的朋友子口问他:“你平时行为如何，怎么会有这样大的灾祸？”

他说:“平时我也没造什么恶业，只是喜欢嫉妒别人。谁胜过我，我就嫉恨他；谁奉承我，我就喜欢他。听说别人行善，我便怀疑；听说别人有过恶，我就相信。见人有所得，如同自己有所失；见人有所失，就像自己有所得。”

子口说:“你的心态竟然是这样呀！你很快会遭到灭门之灾。你的恶报何止如此！”

蒋瑗听了大吃一惊。子口劝导他:“天虽崇高，也察知细小之事。你若能痛改前非，必能转祸为福，现在悔改还不算晚。”

此后，蒋瑗一一改正生平的恶行，不到几年，几个孩子的病都渐次好了。

可见“万法唯心自现”，一切都是自心所现，心怎么想就会怎么显现。愿人得安乐，自己就会得安乐；

愿人受苦，最后只有自己受苦。蒋瑗过去的心态恶劣，愿人失败，不愿人成功，这样用心，对别人也没有损害，只是害了自己。

【如云：“设怨有不喜，汝有何可乐？仅由汝希愿，岂为损他因？”】

如《入行论》所说：怨敌不欢喜，你有什么可高兴呢？这样做，对你毫无利益只有损害，因为单凭你的恶愿，也不会成为让他受到损害的因缘。既然愿望丝毫不会实现，又何必动这样无义的嗔心？

【“纵由汝愿成，他苦汝何喜？若谓满我心，损失岂过此？”】

即使你的恶愿实现了，但是让他人受苦，你又有什么可欢喜呢？如果说“这样可以让我的心感到满足”，你生起如此严重的害心，哪有比这更严重的损失？你将以此害心而堕入恶趣。

【“彼烦恼渔夫，利钩之所执，我于地狱镬，定受狱卒煎。”】

鱼儿只要被渔夫的利钩钩上，就难逃在油锅里被

煎炸的厄运。同样，我若被嗔心渔夫以猛利恶业的利钩钩住，一定会被扔进地狱油锅内，感受猛烈的煎炸之苦。

以下归纳“破除欢喜怨家衰损”。

邪见者说：我当然乐意怨敌衰损，因为他对我作了许多损害。

驳斥：不应如此！因为仅以希望怨敌衰损的恶心并不能让怨敌衰损，即使以此恶愿损害了怨敌，但最后仍是“自他俱损”，如此没有任何意义。

邪见者说：虽然损害我个人，我生嗔不合理，但他如果损害三宝，我就应该嗔恚。

驳斥：不成立！因为三宝不是可以被损害的对境，既然他无法损害三宝，你又何须生嗔呢？

邪见者又说：应对损害自己亲友的怨家生嗔。

驳斥：不应如此！因为，是由怨敌和武器二者同时损害亲友，你只嗔怨敌而不怪武器并不合理；而且亲友和怨家斗争，实际是过去互相损害的恶业现行的果报，是由宿业而感果，怎么能嗔恨怨家呢？就像稻草遇缘而燃烧，菩萨应当想方设法地灭火，而不是添油加柴。同样，见怨敌损害亲友时，应当设法消除冲

突，让双方重归于好，让一切有情彼此慈爱。

丙三、摄义

以下是对耐怨害忍的修行原理和方法，以提要的方式总结。

【如是若于障碍我乐及我亲乐、为作非乐并于怨家所有盛事，一向视为不可乐相，由此生忧，忧增发瞋。】

这是说明嗔心生起的次第。

如果对于“障碍我和我的亲人获得安乐”，或者对“在我和我的亲人身上制造痛苦”，或者对“怨家的圆满盛事”，一向视为不可乐之相，由此就会引生忧恼，忧恼增长即引发嗔心。

【若能破其一向不喜，则止其忧；由忧息故，瞋则不生。】

若能破除一向不欢喜的心态，就能止息忧恼；忧恼止息了，嗔心就会失去所依而无从生起。

以上宣说了嗔心的生起和灭除两种次第。生起次第是：不可乐相生故，忧恼生；忧恼生故，嗔心生。灭除次第是：不可乐相灭故，忧恼灭；忧恼灭故，嗔心灭。

此处开示了修耐怨害忍的基本原理和方法。从果推因，即生起嗔心的原因是内心忧恼，忧恼的原因是内心观不可爱之相，而被我们视为不可乐的相共有三类：一、别人障碍我们或亲人获取安乐、赞誉、称颂、利养等；二、别人伤害我们或亲人，以及对我们或亲人毁谤、说粗语、传恶名；三、怨敌得到圆满兴盛。

由此可见，嗔心的根源是执取不可乐相。正因为视其为不可乐，所以这些境界一现前，内心便会陷入忧恼，忧恼一旦加深，嗔恨就会爆发。

现在修耐怨害忍，一定要违逆以往的习性，从根上对治，否则很难修成安忍度。如何从根上对治呢？总的是以如理思惟转换原先的想法。比如：把不可乐想转成可乐想，此想一旦坚固，心中就能欢喜地面对、接受，不致忧恼而生嗔。或者，把不可乐想换成悲悯想，心随悲悯想转，就能增上饶益对方之心，也一定能遮止嗔心。其它修亲善想、唯法想、摄受想、善知识想、苦想、还债想、无常想等等，都是由“依想堪忍”这一原理分门别类所演述的。

【故应以前所显正理，于此破其一向不喜，由众多门灭

除瞋恚，以其过失最重大故。】

因此，应当运用以上所开显的各种正理，来破除一向不欢喜的心态，通过多种途径来灭除嗔恚，因为嗔心的过失最为严重的缘故。

对大乘菩萨来说，起一百念贪心的罪过不如起一念嗔心的罪过大，因为嗔心是损坏菩提心、毁坏菩萨戒最大的怨敌，因此须主动通过不同的途径来灭除。

以下从正反面说明：以妙慧观察修对于灭除嗔恚极其重要，故若舍弃妙慧观察修，极不应理。

正面：

【能灭教授亦即上说佛子正理，要与烦恼而兴驳难，向内摧坏第一仇敌瞋恚之理即此等故[26]，若能以观察慧善为思择，以多正理而正破除，则能遮止多类瞋恚，由众多门发生堪忍，能得坚固微妙习气，以是由其无垢正理，于正教义获定解故。】

能灭除嗔恚的教授也就是上述的佛子正理，要和烦恼兴起驳难、向内摧坏第一仇敌——嗔恚的正理，就是这些的缘故，如果能以观察妙慧善加思惟抉择，

---

[26] 原译文的“是故”应改为“即此等故”。

运用多种正理正确破除，就能遮止多种嗔恚，从多方面发起堪忍，能获得坚固、微妙的善法串习力。这是通过了知无垢的正理，而对真实教法的意义获得坚固定解的缘故。

反面：

【有舍观慧思择修者，即舍此等菩萨一切广大妙行，当知即是自他暇身受取心要无上障碍，犹如毒蛇应当远离。】

若有人舍弃以观察妙慧思择修习，就是舍弃了上述一切菩萨广大妙行。须知，这是自他依靠暇满人身领受大乘佛法心要的最大障碍，犹如毒蛇，应当及早远离。

这是说，如果舍弃以观察妙慧思择修（即舍弃对上述正理如理的观察思惟），就是舍弃了殊胜之道，因此要像远离毒蛇一样舍弃。

乙二、安受苦忍分三：一、必须安受苦之理　二、引发此之方便　三、处门广释

【第二，引发安受苦忍分三：一、必须安受苦之理；二、引发此之方便；三、处门广释。】

所谓安受苦忍，即安然领受在生死中或修行中所遇到的诸多苦恼，而不动心。

【今初】

丙一、必须安受苦之理分二：一、从作用上观察助道和障道，断定必须以苦为道 二、从结果上观察增苦和减苦，断定必须安受众苦

“必须安受苦之理”，即不可不安然接受痛苦的道理。如理观察必须安受众苦的理由，以思择的力量就能生起“我必须修安受苦忍”的认识。

丁一、从作用上观察助道和障道，断定必须以苦为道

【如《入行论》云：“乐因惟少许，苦因极繁多。”我等恒有众苦随逐，故以苦为道不可不知。】

就像《入行论》所说：能引生安乐的因缘只是少量，而能引生痛苦的因缘却极其繁多。如此由因推果即可预知：我们未来的生涯中时常会有痛苦跟随，时时都有痛苦降临。因此，对于“苦转为道用”的道理不可不知。

所谓“苦转为道用”，即将痛苦转为修道的助缘。

就像鸦片可以制成药品来治病，水力可以转成电能来发电，痛苦也可以转化为修行的助缘，猛厉推进修道的进程。

比如：干牛粪取来作燃料，牛粪就变成火，可以煮饭、取暖；河水挑来作汤或泡茶，水便成了美味的饮品。牛粪本身不是火，水也不是汤，但是经过善加利用之后，就转化成提供人类生活便利的资具。

同理，当我们发现痛苦原来可以引发出离心、大悲心、惭愧心等善心时，就应当合理地利用痛苦这种奇妙的燃料，引燃相续中的善心之火。这就是苦转为道用的含义。

正像人类认识了物质规律之后，能够充分利用核能、电能一样，当我们了解了心灵的规律之后，也可以合理地利用苦能，让它为修道所用，使深广的苦海变成善心功德的海洋。

【若不尔者，如《集学论》说，或生瞋恚，或于修道而生怯弱，即能障碍修善行故。】

若不知将痛苦转为道用，就会像《集学论》所说，或者由于苦而生起嗔心，或者由于苦而对修道心生怯

弱，由此就能障碍修持善行。

以上总的是说：我们已轮回流转了无量世，在识田中已播下无量种子，其中善乐种子只是少量，苦种却极其繁多；而且，苦种子并不会自动消失，只要尚未生起圣道，因缘和合时，这些种子必然现行，故可预见我们未来随时都会遭遇痛苦。若不将这些痛苦转为道用，痛苦就会成为障道因缘；若能转为道用，借苦修行，苦难就会成为修道助缘。在痛苦生起时，能转就能增长道业、摄取利益，不能转就将毁坏道业、遭受损害。因此，为了在苦难中成就道业，必须学会将苦转为道用。

身为人，就不可不学为人处事的道理；身在苦海之中，就不可不知处理痛苦的方法。凡是修行者，都应学会将苦转化为菩提道的助缘。

唐代禅宗祖师赵州和尚说：“时人被十二时所使，老僧使得十二时。”古代的一时为一时辰，即现在的两小时。赵州和尚是将每天二十四小时，不论好坏苦乐统统转为道用，一切都是佛法的妙用。

丁二、从结果上观察增苦和减苦，断定必须安受众苦

【此复[27]有苦是由他起，亦有诸苦无论于道若修不修由宿业起，又有一类如下所说，由修善行始得发起，若不修善则不发生。】

另外，有三类苦：一是由其它因素偶然引起的众苦；二是不论修道与否，由宿世恶业引起的众苦；三是如下文“处门广释”中所说，由于修善才得以发起的众苦，不修善就不会产生。

比如：因为操作不规范而导致触电，这是由现前因缘偶然引起的痛苦；由于前世轻慢尊长的业力，今生常感头痛，这是由宿世业力感招的痛苦，不论修道与否都会出现；还有修般舟三昧，九十天常行不坐不卧，这是修此善才有、不修此善便无的劳苦。

【如是若由宿业及现前缘增上力故决定起者，此等暂时无能遮止，起已必须安然忍受。】

这三类苦中，若是前两类苦，即由于宿世恶业力和现前因缘的力量而决定生起的痛苦，对这些苦暂时无法遮止，则在苦生起之后必须安然忍受。

为何要安然忍受呢？以下从反面和正面解释原因。

---

[27] 此复：此中还有一层道理在。

从反面观察：

【若不能忍，则反于此原有苦上，由自分别更生心苦，极难堪忍。】

如果不能安忍，就会在原有的痛苦之上，由于自己的分别而更添一层心苦，令心极难忍受。

比如，某人得了癌症，当他知道病情之后，一直执著分别，结果心情越发恶劣，常常陷入恐惧、忧虑、绝望之中，致使痛苦加深、病情恶化。不到几天，人便明显衰老。

这说明心理的作用很大。如果没有安忍的力量，一旦心理防线被冲垮，就只会伤害自己而已。

从正面观察：

【若能安忍，虽根本苦未能即退，然不缘此更生内心忧虑等苦；若于此上更持余苦助道方便，则苦极微而能堪忍。】

首先须了解“根本苦”和“衍生苦”的意义。“根本苦”是原先已有的基本之苦，“衍生苦”是缘此苦又生起的新苦。比如：遭遇车祸压断了双腿，肢体残缺的苦，是根本苦；由此而悲伤绝望，是衍生苦。

若能安忍，则虽然根本苦不能立即减退，但不至

于缘此苦而又引起内心忧虑等苦；如果在此基础上，还能修持其它苦转为道用的方法，痛苦就会变得轻微而能够忍受。

【是故引发安受苦忍极为切要。】

所以，由“不忍必定增加痛苦，安忍则能减轻痛苦”这一道理，引发安受苦忍，对每个人来说都是最切身、最紧要的事。

人最关心自己的苦乐，谁都不愿受到伤害，而引发安受苦忍则与自己的苦乐密切相关，也是身在苦海中的众生时时都要运用的方法，因此“极为切要”。

总之，对于那些不可避免的苦，我们能做的，只有改变自己的心境。若能以良好的心态安然接受，就能将痛苦控制在最小的范围内；若能进一步将苦转为道用，更可将苦的程度降到最低。但是，平时若未修成安受苦忍，则当痛苦降临时，心会不由自主地缘痛苦分别执著，结果苦上加苦，令痛苦更加深重，因此必须实修安受苦忍。

苦有三类，上面讲了前两类苦生起时，必须安然忍受并利用苦来成就道业，唯有如此，才是对苦最明

智的处理方式。至于第三类修行中的苦，后文将会讲述必须安受的理由，所以此处不再赘述。

对于“必须生起安受苦忍”有所认识之后，接下来则须了解生起安受苦忍的方法。不懂方法或方法不当则无法生起，这是缘起的规律。

丙二、引发此之方便分二：一、有苦生时破除专一执为不喜　二、显示其苦理应忍受

【第二，引发方便分二：一、有苦生时破除专一执为不喜；二、显示其苦理应忍受。】

“引发此之方便”，即引发安受苦忍的方法。一切有情都有善的潜能，只要方法得当，就能开发有情相续中善的潜能，引发善的力量。

要引发菩萨相续中的安忍，乃至引发无边的安忍境界，必有其巧妙的方法，而这些方法便是造就佛菩萨的妙法。

忍有耐怨害忍、安受苦忍和法思胜解忍三种，不论修哪一种，都要运用妙慧观察思惟遮止其违品，才能修成。（耐怨害忍的违品是嗔恚，安受苦忍的违品是嗔恚和怯弱，法思胜解忍的违品是不解法义而对法没有乐欲。）

修耐怨害忍的关键，是要按照正理反复思惟，加强如理思惟的力量，转变原先的想法，如此就能消除不可乐想，从而止息忧恼，即从根止息嗔心而堪能忍受。

此处修安受苦忍，同样要先运用道理来思惟。首先，以如理思惟，破除苦生起时一向不欢喜的心态，若能做到这一点，就是釜底抽薪，从根本上遮止嗔恚和怯弱。其次，再从功德方面思惟，苦有哪些助道的作用、忍苦修行有何等意义，一旦思惟到量就会引起欢喜吃苦、忍苦的意乐。以这两种方法，能真正引发安受苦忍。

【今初】

丁一、有苦生时破除专一执为不喜

以能破、所破来分析。所要破除的是：在痛苦生起时，一贯执持不欢喜的心态；能破的方法是：思惟不欢喜毫无意义。

面对痛苦时，我们一贯是以不欢喜的心态对待。但是，这样的心态合理吗？从利益上观察：如果坚持不欢喜的态度对我们有益，大可坚持而不必放弃；如果没有利益而只有损害，那么有何必要坚持呢？

【若已生苦有可治者，是则其意无须不喜；若不可治，纵不欢喜，亦无利益，非但无益，且有过患。若太娇爱，虽于微苦亦极难忍；若不娇爱，其苦虽大亦能忍故。】

痛苦出现时，只有两种可能：一是有方法对治，二是无方法对治。若有方法对治，就不必要不欢喜，而应积极主动地对治；若已无法对治，即便不欢喜也没有任何利益，而且还有损害。什么损害呢？如果太过娇气，忍耐力就会越来越差，最后连小苦都无法承受；相反，若能坚强而不娇弱，忍耐力就会越来越大，最后连大苦都能忍受。所以，应当对治娇弱不欢喜的心态。

比如：屋子着火了，如果可以救火，则应想方设法去灭火，没有必要不高兴；如果屋子已烧成灰烬，不高兴又能有什么作用呢？倒不如坦然面对。

【如云："若有可治者，有何可不喜？若已无可治，不喜有何益？"】

如《入行论》说：如果有方法对治，有什么理由不高兴呢？如果已经无法对治，不高兴有何利益呢？

比如牙疼，如果只需吃药就能治好，就应当及时

吃药，这是值得高兴的事，有什么理由不高兴？如果牙齿已无药可治，不高兴又有何用？根本不可能解决问题。

【又云：“寒热及风雨，病缚捶打等，我不应太娇，若娇苦反增。”】

又说：当遭受寒冷、炎热、刮风、下雨、生病、被捆缚捶打等时，我不应太娇弱；如果太娇弱，痛苦反而会增强。

受苦时为何不应娇弱呢？因为“若娇苦反增”。其原因有二：一、越不能堪忍苦，苦就显得越大；二、若无法堪忍小苦，由于等流作用，导致忍耐力越来越小，以后便会越来越苦。

《大智度论》说：“复次，菩萨自知宿罪因缘，生此苦处，此我自作，我应自受。如是思惟，是故能忍。”又说：“复次，菩萨思惟世间八法，贤圣所不能免，何况于我？以是故，应当忍。”

《禅林宝训》记载了禅宗杨岐祖师的故事。

杨岐祖师初住杨岐山时，老屋的椽子都腐朽了，仅能遮蔽风雨而已。时值寒冬，雪雹打下来铺满了床榻。

僧众发心，要为祖师重修此屋，但杨岐祖师推却说：我佛曾说，今时正当减劫，山峰谷底尚且变动无常，又怎能事事圆满如意，自求称足？你们出家学道，功夫尚未做稳，就已经是四五十岁的人了，哪有闲功夫去修建好屋？

第二天，上堂说：杨岐住的屋子，墙壁破旧不堪，雪珠撒得满床都是。杨岐缩着脖子，暗自感叹，忆念苦行僧夜宿树下的光景。

相比之下，当今社会物质生活比以往丰富得多，人们对生活的要求也越来越精致、繁杂，衣食住行样样追求舒适，稍有断水停电的情况便难以适应，就连修行人也变得很娇气。例如，有些道场条件艰苦，有些人因为不能洗澡，吃不上可口的饮食，就放弃修习佛法的机会。

现代人修行很难入道，部分原因就是吃不了苦，不能像古德那样难行能行、难忍能忍，很少有人能够具备古德那种为了求法而不惜舍弃世间一切享受的精神。与古人相比，现代人一方面多了享受物质生活的福报，另一方面却少了修行佛法、体验法味的福报。

凡夫通身都是贪嗔痴的烦恼，生活上还要处处讲

究，一点小苦都忍受不了，没有破釜沉舟的勇猛心力，究竟要拖延至何时，才能真正解脱烦恼呢?

丁二、显示其苦理应忍受分三：一、思惟苦之功德　二、思惟能忍众苦难行之功德　三、从微渐修无难之理

【第二，显示其苦理应忍受分三：一、思惟苦之功德；二、思惟能忍众苦难行之功德；三、从微渐修无难之理。】

对于“理应忍受”的“理”字，我们必须铭刻于心。修习耐怨害忍，唯有通过如理思惟才能修成，此处修安受苦忍也不例外。菩萨之所以能现前难行能行、难忍能忍的境界，就是因为菩萨能够如理思惟，这是每个欲成就菩萨行者的必经之道。

以如理思惟引起胜解之后，以胜解力就能令心自然趣入安忍。唯有在内心引发胜解并且逐渐串习，才能趣入安忍之道；否则，无论在外境上下多少功夫，也不可能引生安忍波罗蜜。《入行论》说：“能仁说胜解，一切善品本”，确实是一以贯之的修行规律。

【今初】

戊一、思惟苦之功德

有人问：苦怎么会有功德呢？苦若有功德，则无间地狱理应最有功德了，究竟是从什么角度安立苦的功德呢？

答：此处“功德”应理解为良好的作用，即以苦为缘可以引起各种助道的作用，故将这些助道作用称为苦的功德。

【功德有五】

思惟苦有五种作用：一、驱意解脱；二、除遣傲慢；三、羞耻作恶；四、欢喜修善；五、引发悲悯。

一、驱意解脱

【谓若无苦，则于苦事不希出离，故有驱意解脱功德。】

如果没有苦，就不会希求从苦事中出离，所以受苦有驱使自己的心希求解脱的功德。

例如，有些人天天安逸度日，吃喝玩乐样样顺心，便会认为人间的日子很好而不愿出离。我们常说，天身不如人身更有利于修习佛法，正是因为天人的生活太过安逸，生命都虚耗在享受中而不知出离。

《大唐西域记》记载：

往昔，无著菩萨、世亲菩萨、师子觉（无著菩萨的弟子）等三人发愿往生弥勒净土，他们互相约定，谁先往生见到弥勒菩萨，便回来告知。其后，师子觉最先往生，但他过了三年都未回来相报。

后来，世亲菩萨也舍寿往生。六个月后，一晚，无著菩萨见一天人（世亲菩萨）从虚空中降下，并敬礼无著菩萨。

无著菩萨说：为什么这么晚才来?

答：我舍寿之后往生兜率天，于弥勒内院莲花中诞生，弥勒菩萨赞道：善来广慧。我才旋绕菩萨一圈，便立刻回来相报。

无著菩萨问：师子觉现在何处?

答：我旋绕菩萨时，见师子觉在外众中，正忙于享受欲乐无暇相顾，怎么能来相报呢?

二、除遣傲慢

【由苦逼迫坏诸高慢，故有除遣傲慢功德。】

由于痛苦逼迫而摧毁高慢，所以有遣除傲慢的功德。

三、羞耻作恶

【若受猛利大苦受时，则知其苦从不善生，不爱其果，须止其因，故有羞耻作恶功德。】

感受猛利大苦受时，便知道此苦受是从恶业产生的，如果不喜爱苦果，就必须遮止苦因，所以若有让人耻于作恶的功德。

四、欢喜修善

【由苦逼恼希求安乐，若求安乐须修善因，故有欢喜修善功德。】

由于痛苦的逼恼而促使内心希求安乐，如果希求安乐，就必须积聚安乐之因——善业，所以若有令人欢喜修善的功德。

五、引发悲悯

【由比我心度余有情，知皆是苦，于诸漂流生死海者，能发悲愍。】

自己对苦有切身的感受和体会之后，推己及人、将心比心，就能知道众生都是这样痛苦的，因此能对一切苦恼众生引发悲悯。

《大智度论》说：“复次，菩萨思惟国土有二种，

有净，有不净。菩萨若生不净国中，受此辛苦饥寒众恼，自发净愿，我成佛时，国中无此众苦。此虽不净，乃是我利。”（菩萨思惟世界有清净和不清净两种。如果菩萨生在不清净的世界中，感受辛劳、饥寒等众多苦恼，反将促使菩萨发起清净的大愿：愿我将来成佛时，能够成就清净国土，国中没有这些苦难，众生都能得到安稳快乐。此世界虽然不清净，但这是能给予我利益的。）

所以，苦难能令人觉悟，并增长对众生的悲心和菩提心。

【以上诸德及此所例诸余功德，自应先知，数数修心，谓此诸苦是所愿处。】

对于上述五类功德及以此类推的其它功德，自己应先了知，然后数数修心，即常常观想这些苦是我所愿意接受的。

“自应先知，数数修心”是指示修行，即：提前就应将上述道理思惟得清楚透彻，然后一次又一次地修心，不断思惟：若有痛苦降临，正是如我所愿，因为痛苦都是助我成道的因缘，希望我能多受些苦。倘若事先能常常这样思惟，一旦痛苦来临，就能欢喜接受。

【如云："无苦无出离，故心应坚忍。"又云："又苦诸功德，谓以厌除慢，悲愍生死者，羞恶而喜善。"】

如《入行论》说："若无痛苦就没有出离，所以心啊！你应当坚强安忍！"又说："应思惟苦的诸多功德，即以苦能让人引生厌离心、遣除傲慢、悲悯生死众生、羞耻造恶、欢喜修善。"

戊二、思惟能忍众苦难行之功德分二：一、思解脱等诸大胜利　二、思能遮止无量大苦所有胜利

【第二，思惟能忍众苦难行之德分二：一、思解脱等诸大胜利；二、思能遮止无量大苦所有胜利。　　今初】

已一、思解脱等诸大胜利

【我昔流转生死之时，为求微劣无义欲故，虽知有苦，尚能轻蔑非一大苦，作感当来无量苦因，忍受非一无义大苦；况我今者，为求引发自他无量利益安乐，尚应故知忍受过前百千俱胝倍数大苦而修善行，况轻于彼。】

在我往昔流转生死之时，为了追求微小、下劣、毫无意义的五欲，虽然明知有苦，尚且能忽视不止一类的大苦，为此造下能感将来无量痛苦的业因，忍受数不胜数的无意义大苦；何况我今天是为求引发自他

众生无量的利益安乐，即便是超过前者百千俱胝倍数的大苦，我尚且应当忍受而修善行，何况比它轻微的痛苦。

比照今世，仅就人类来说，可谓人人都沉沦于苦海之中。成年人为了养家糊口而奔波劳碌，衣食住行样样昂贵，工作竞争激烈，若不尽心尽力就会被社会淘汰；又要担心到了老年没有医疗保障、养老保障，所以拼命赚钱，没有几天轻松的日子。如此辛苦一生，最后也只是赤裸裸地死去，以往的一切什么也带不走，到头来有何意义？为何不将此劳苦用于行持无上大道？

【应数思惟，令心坚固。】

应当反复按上述道理思惟，让心坚固。

【《入行论》云："为欲曾千返，受烧等地狱，然于自他利，我悉未能办。现无尔许苦，能成诸大利，为除众生苦，于苦惟应喜。"】

《入行论》说：为了五欲，我曾经上千次感受过燃烧等地狱的大苦，然而对于自他的利益，我都未能

成办。现在不需感受如此强烈的痛苦，却能成办种种广大利益，为了遣除众生的痛苦，对于苦我唯一应当欢喜。

【思惟往昔于自他利俱无所成，尚能忍受尔许难行；今为引发极大利义，于诸微苦何故不忍？故虽有苦，然有此利，我实善得。如是思惟，令心高起。】

思惟往昔对于自他都没有成办任何利益，尚且能够忍受那么多的难行；现在为了引发极大的利义（发菩提心、行菩萨行），为什么连小苦都不能忍受呢？

所以，虽然有苦，却有如此广大的利益，这实在是给了我很好的机会。这样思惟，让心振作起来。

【又由恶友之所诳惑，尚能趣向无义恶途，忍诸苦行，谓跳三尖矛及炙五火等；又为世间微劣事故，能强忍受务农、徇利[28]、战竞等事，非一大苦。如是思已，当于苦行而发无畏。】

而且，由于恶友的欺骗迷惑，自己还能趣入无意义的恶道，忍受跳三尖矛、五火烧身等诸多苦行；又为了成办世间微小、下劣的事业，而能坚强忍受种田、

[28] 徇利：“徇”是追求、谋求，徇利即追求利益。

谋利、战斗、竞争等各种大苦。这样思惟之后，应当对苦行发起大无畏之心。

《大智度论》中，开示菩萨应这样思惟："复次，菩萨思惟我于无量劫中常受众苦，无所利益，未曾为法；今日为众生求佛道，虽受此苦，当得大利。是故外内诸苦，悉当忍受。"（我曾经在无数劫中感受了很多痛苦，但是忍受这些痛苦并没有让我得到任何利益，也不曾为了佛法而受苦；今天我为了众生而求佛道，虽然受苦，但是这太有价值了。因此，不论内外何种痛苦，我都要忍受。）

《瑜伽师地论》说："云何菩萨安受众苦忍？谓诸菩萨应如是学：我从昔来，依欲行转，常求诸欲，故意思择，为诸苦因，追求种种苦性诸欲。于追求时，忍受无量猛利大苦，所谓种种徇利、务农、勤王等事。如是追求无义苦时，令我具受种种大苦，皆由无智思择过失。我今为求能引安乐最胜善品，尚应思择忍受百千俱胝大苦，况少小苦而不忍受。如是如理正思惟故，为求菩提，悉能忍受一切事苦。"

巳二、思能遮止无量大苦所有胜利

【思能遮止无量大苦所有胜利者，如有一人是应杀犯，

若截手指能免杀罪，发大欢喜。如是若由人间小苦，总能脱离无边生死，别能永断那洛迦等恶趣众苦，极为善哉。】

思惟能够遮止无量大苦的胜利：比如，有个囚犯本应被处死刑，现在若以截断手指就能免除死罪，他必定欢喜无比。同样，如果以人间的小苦，总的能让自己脱离无边生死之苦，特别能永断地狱等恶趣众苦，那是很好的！

【若能善思现前久远二苦差别，则于难行能生心力，全无所畏。】

若能好好思惟眼前小苦和长久大苦的差距，就能对于难行产生心力，完全没有畏惧。

【如云："若截杀人手，能脱岂非善？若以人间苦，离狱岂非善？"】

如《入行论》所说：杀人犯若以斩断手指即能免去砍头之苦，这不是很好吗？如果受人间小苦就能脱离地狱大苦，这不是很好吗？

戊三、从微渐修无难之理分二：一、略说　二、广说

【从微渐修无所难者。】

从小地方开始修，这样逐渐练习，就不至于太困难。

已一、略说

【如云："若习不易成，此事定非有，故修忍小苦，大苦亦能忍。"若被忍甲受苦意乐，杂诸小苦渐次修习，则忍苦力渐能增广。】

如《入行论》所说：经过串习之后不易成办的事必定没有（只要串习，没有不成功的），所以逐渐串习安忍小苦，最后大苦也能忍受。如果披上安忍的铠甲——受苦意乐，杂一些小苦逐渐修习，那么忍受众苦的能力也能逐渐增强。

已二、广说分三：一、从微小处渐次修　二、须以最坚稳之心力方能成就安忍　三、若心坚强大苦也成助伴

庚一、从微小处渐次修

【《集学论》亦云："此中若修小苦为先，则于大苦及极大苦而能串习。譬如一切有情由串习力，于诸苦上妄起乐想，如是若于一切苦上，安住乐想而渐串习，则亦能住安乐之想。"】

《集学论》说：此处，如果先修安忍小苦，则逐渐对大苦和极大苦也能串习安忍。比如：一切有情由于串习力，而对各种痛苦虚妄地生起安乐想，同样，如果对苦安住安乐想并且逐渐串习，也能安住在安乐想当中。

庚二、须以最坚稳之心力方能成就安忍

【又生此想，复如《猛利请问经》云："应当舍离如树棉心。"《华严》亦云："童女，汝为摧伏一切烦恼故，应当发起难行之心。"谓须心力最极坚稳，非心微薄之所能成。】

而且生起此想，又如《猛利请问经》所说：应当舍离像树棉般微薄之心。《华严经》也说：童女！为了摧伏一切烦恼，应当发起难行之心。这是说安忍必须心力最极坚强稳固，而非心力微小薄弱所能成就。

庚三、若心坚强大苦也成助伴

【故若先发坚强志力，则诸大苦亦成助伴。譬如勇士入阵战时，见自出血，以此反能助其勇志。】

所以，如果首先发起坚强的意志力，那么即便大苦也能成为修忍的助伴。比如，勇士入战场厮杀时，

见到自己的身体流血，由此反而能助长他的勇气和志气。

【若先未闻如是之法，虽闻云我不能行此自轻蔑者，则苦虽微，亦能成彼退道之缘。譬如怯夫，虽见他血亦自惊倒。】

如果事先没有听闻这样的妙法，或者虽然听闻，却说“我不能行持这些”而轻蔑自己的人，即使痛苦很微小，也能成为他退道的因缘。比如，懦夫虽然只是见到别人流血，也会惊恐地倒下。

【如云：“有若见自血，反增其坚勇，有虽见他血，亦惊慌闷绝，此由心坚固，怯弱之所致。”】

如《入行论》说：有人见到自己流血，反而增长坚强的勇气，有人即便见到别人出血，也会惊慌恐惧而昏厥，这是由于心力坚强和怯弱所造成的悬殊差异。

丙三、处门广释分八：一、依止处　二、世法处　三、威仪处　四、摄法处　五、乞活处　六、勤劬处　七、利有情处　八、现所作处

【处门广释者。】

“处门广释”：对于所应安忍的苦处或方面，依照《菩萨地》广泛解释。

【若须安忍所生苦者，为当忍受由何生苦？】

如果必须安忍所生的苦恼，那么应当忍受由哪些方面所产生的痛苦呢？

【此分八处。】

所应安忍的苦处分八个方面，即：一、依止处；二、世法处；三、威仪处；四、摄法处；五、乞活处；六、勤劬处；七、利有情处；八、现所作处。

以下解释每一处。首先显示生苦之处，然后说明为了成办修行应当忍苦。

丁一、依止处分二：一、显处　二、明忍

戊一、显处

【依止处者，所谓衣服、饮食、坐具、卧具、病缘医药[29]、供身什物[30]，是能增长梵行之依。】

---

[29] 病缘医药：因病所需之医药。

[30] 什物：日用杂物器具。

依止处，指衣服、饮食、坐卧具、医药等日用资身物质，这些是能增长出家梵行的所依。

唐译说，依靠这些衣食等，在佛的善说法毗奈耶中出家受具足戒，成为比丘身。也就是说，必须依靠衣服、饮食、卧具、医药这四种事，才能成就比丘的身份，因此称为“依止处”。

戊二、明忍

【此等诸物若得粗鲜，他不恭敬，稽留乃与，不应忧郁，当忍由此所生众苦。】

出家菩萨不从事世间生产，全仗在家人施舍资身物资，才能养活色身，由此一心修道。出家菩萨乞求资身物质时，如果所得资具质量粗劣或数量鲜少，或者别人态度轻蔑、不恭敬而布施，或者不及时布施、拖延才给，遇到这些情况，菩萨内心不应忧愁，而应安忍由此所生的种种苦恼，不让自己的精进松懈或者放弃。此即“菩萨忍受依止处苦”。

丁二、世法处分二：一、显处　二、明忍

戊一、显处

【世法处者，衰、毁、讥、苦、坏法坏、尽法尽、老法老、病法病、死法死，如是九种是为世法。】

世法处，指衰、毁、讥、苦、坏、尽、老、病、死等九法。

九法中，前四法是世间八法中的四个逆境法，中间二法是外无常，后三法是内无常。“衰”是利的反面，指没有得到衣、食、卧具、医药等；“毁”是誉的反面，指背后遭人毁谤；“讥”是称的反面，即当面受人讥讽、污辱；“苦”是乐的反面，即身心感受痛苦。世间内外诸法都是坏灭性，即：外无情称为“坏法”、“尽法”；内有情称为“老法”、“病法”、“死法”。

戊二、明忍

【依此一切或依一分所生众苦，应善思择而忍受之。】

以上九种世法全部或者一部分（不仅仅指一种）现前时，能引生许多苦恼，称为“世法处苦”。（比如：自己在道场中遭遇许多是非，受到各种无理的毁谤、指责、讥讽，内心会很苦恼。在某些外法坏灭，如房屋倒塌，或者自己生病、衰老、死亡时，也会引生痛苦。）菩萨遭遇这些痛苦时，应当善加思择忍受，不因这些苦缘而减退、放

弃自己的精进，这叫“菩萨忍受世法处苦”。

“思择忍受”是关键词，主要是通过思择业果和空性而忍受苦境。比如，当面遭人辱骂时，若不思择而强忍也未必能忍，若思择能力强，就能压伏嗔恚。

从业果方面思惟，即：思惟这是往昔恶口的等流果，自作自受，理应顺受；又思惟安忍这些辱骂等能消尽过去恶口的业障，不费辛苦即能积聚大福德，应当欢喜而受；又思惟贪著名声是堕落恶趣之因，他人为了阻止我堕恶趣而损坏我的名声，这是上师前来救护我，应当感恩拜受。

从空性方面思惟，即：思惟名言文句唯是假名，遍寻不得丝毫自性，辱骂的音声本来空寂，犹如空谷回音，实无可忍之处。

就像这样，首先精通安忍的理论，包括各种业果和空性的正理，然后依理思惟串习乃至熟练，在苦境现前时，便能安然忍受。

《比丘避女人恶名经》中说：“虽闻多恶名，苦行者忍之，不应苦自言，亦不应起恼。闻声恐怖者，是则林中兽，是轻躁众生，不成出家法。仁者当堪耐，下中上恶声，执心坚住者，是则出家法。”（虽然听到许

多辱骂自己的恶名，但苦行者应当忍受，不该因为苦恼而自言自语地怨尤，也不该因此而烦恼。听到恶声便心生恐怖的人，就如森林中的野兽一般，是暴躁不稳重的众生，不能成就出家法。仁者应当能够忍耐下中上三等恶声，把持住心而坚定安住，这就是出家之法。）

《大智度论》说：“复次，菩萨思惟：世间八法贤圣所不能免，何况于我？以是故，应当忍。（菩萨想：世间八法连圣贤都不能避免，何况我这样的凡夫？因此，我应当安忍。）复次，菩萨思惟：知此人身无牢无强，为老病死所逐，虽复天身清净，无老无病，耽着天乐，譬如醉人，不得修行道福，出家离欲。以是故，于此人身自忍修福，利益众生。（菩萨想：此五蕴身并非坚固之法，是被老、病、死所随逐的；虽然天身清净无垢，没有衰老、疾病，但天人耽著天宫的欲乐，如同醉酒之人无法修行佛道、出家离欲。因此，得此人身自己要忍苦修福、利益众生。）”

《六度集经》中说：“复有四种忍辱具足智慧，何等为四：一、于求法时忍他恶骂；二、于求法时不避饥渴寒热风雨；三、于求法时随顺和尚阿阇黎行；四、于求法时能忍空、无相、无愿。”

丁三、威仪处分二：一、显处　二、明忍

戊一、显处

【威仪处者，行住坐卧是四威仪，第一、第三昼夜恒时从诸障法[31]净修其心。】

威仪处，即行住坐卧是菩萨日常的四种威仪，其中经行和宴坐两种威仪处，须昼夜不断地从诸障法中净修自心，净除杂染，令自心清净。

戊二、明忍

【由此生苦悉当忍受，终不非时[32]胁[33]著床座草敷叶敷[34]。】

为了修心而不断地经行宴坐、宴坐经行，由此所生的疲劳之苦，即“威仪处苦”。凡是由威仪所生之苦，皆应忍受，从始至终不于非时以胁靠着床座或草叶铺设的座等，称为“菩萨忍受威仪处苦。”

《薄俱罗经》中，薄俱罗尊者自述：我出家以来，十八年中未曾偃卧以胁靠床，也从未以背倚靠过。

---

31 诸障法：指五种盖障——贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑。

32 非时：中夜之外的非睡眠时间。

33 胁：身体的两边，从腋下一直到肋骨尽处。

34 床座草敷叶敷：大床、小座或者以草、树叶铺设的座等。

丁四、摄法处分二：一、显处　二、明忍

戊一、显处

【摄法处者，供事三宝，供事尊长，谘受诸法，既谘受已为他广说，大音赞诵，独处空闲无倒思惟，修习瑜伽作意所摄若止若观，为七摄法。】

以心摄取正法略有七种：

一、供事三宝：对佛法僧三宝供养承事。

二、供事尊长：对自己的上师（亲教师、阿阇黎等）供养承事。

三、谘受诸法：“谘”是请问、谘询，“受”是领纳、受持。向尊长请问正法，并将法义受持于心。

四、既谘受已为他广说：请问、受持正法之后，为别人广为宣说。

五、大音赞诵：对于所学习的佛法，以洪亮的音声吟咏朗读。“吟咏”是拉长声音念诵。

以上“谘受诸法”、“广为他说”、“大音赞诵”属于闻慧。

六、独处空闲无倒思惟：独自一人在安静无人之处，按照经论的意义，无颠倒地思惟、观察、称量。这是思慧所摄。

七、修习瑜伽作意所摄若止若观：串习属于瑜伽作意的寂止或者胜观。这是修慧所摄。

戊二、明忍

【于此劬劳所生众苦，悉当忍受。】

对于以上七种摄法勇猛辛劳所引生的众苦，菩萨都应当忍受，不因这些苦缘而减退、放弃自己的精进，此即“菩萨忍受摄法处苦”。

丁五、乞活处分二：一、显处　二、明忍

戊一、显处

【乞活处者。】

乞活处分七种。以下依次讲解。

一、自誓毁形

【剃须发等誓受毁形。】

出家菩萨剃除胡须、头发等，发誓受持毁形，舍弃世俗的各种相好。

二、自誓毁色

【受持裁染坏色之衣。】

自己发誓受持裁染的坏色衣。“受持坏色衣”，即穿着颜色变坏的衣服，而不穿在家人好颜色的衣服。

三、进、止、云、为皆不纵任（行动、静止、说话、做事都不放纵）

【从其一切世间游涉兢摄住故，别行余法。】

小心谨慎地收摄身心，禁止自己到任何世间场所中去游玩，由此行持世间法之外的正法。这是说，不去任何世间场所，一心修持。

唐译此句意义不同，即：在一切世间游涉中，不论做什么，都约束自己，不敢随便。

四、依他存活

【舍务农等从他所得而存济[35]故，依他存活。】

出家菩萨舍弃了经商、务农等世间事业，从他人处获得衣食等资具而存活，所以是“依他而存活”。

---

[35] 存济：维持生活，延续生命。

五、尽寿从他求衣服等

【不应受用集所获故，尽寿从他求衣服等[36]。】

不应受用蓄积之物的缘故，出家菩萨尽其一生都从他人处乞求衣服等。

六、尽寿遮止人间诸欲

【断秽行故，尽寿遮止人间诸欲。】

由于出家菩萨远离非梵行的淫欲法，所以尽其一生遮止人间诸欲。

七、尽寿遮止人间嬉戏

【舍离歌舞笑戏等故，及离与诸亲友同龄欢娱等故，尽寿遮止人间嬉戏。】

由于舍离歌唱、舞蹈、嬉笑、观听、倡伎等的缘故，以及舍离和亲友及同龄人欢娱、笑戏、携从等的缘故，尽形寿遮止人间的娱乐。

【为七乞活。】

---

[36] 唐译是“尽寿从他求衣服等，于所获得非法珍财、久所贮积，不受用故。”

以上为七种乞活处。

《瑜伽师地论·修所成地》说:“由剃除须发故,舍俗形好故,著坏色衣故,应自观察形色异人,如是名为观察誓受下劣形相。于行住坐卧语默等中,不随欲行,制伏骄慢,往趣他家,审正观察,游行乞食,如是名为观察誓受下劣威仪。又正观察从他获得无所蓄积诸供身具,如是名为观察下劣众具。由此五相,当知是名初处观察。又善说法毗奈耶中诸出家者所受尸罗,略舍二事之所显现:一者,弃舍父母、妻子、奴婢、仆使、朋友、眷属、财谷、珍宝等所显;二者,弃舍歌舞、倡伎、笑戏、欢娱、游纵、掉逸、亲爱聚会种种世事之所显现。”(由于剃除须发、舍弃世俗形好、穿著坏色衣的缘故,应当自己观察我的形色不同于俗人,这叫“观察誓受下劣形相”,即常人认为不庄严的形相,修行人观察之后发誓受持这种下劣形相。在行、住、坐、卧、语、默等中,不随心所欲而行,调伏自己的骄慢,前往俗家乞食时详细观察,以这样的威仪到城市乞食,即“观察誓受下劣威仪”。又观察从他人处获得生活物质,而不蓄积供身资具,叫“观察誓受下劣众具”。而且,在佛的善说法毗奈耶中出家所受持的尸罗,大略来说,是由舍弃二种事所显现的:一是

弃舍父母、妻子、儿女、奴仆、朋友、眷属、财谷、珍宝等所显现；二是弃舍歌舞、倡伎、笑戏、欢娱、游纵、掉逸、亲爱聚会等种种世间事所显现。）

所以这七种乞活处，前五种是属于誓受下劣形相、威仪、资具，后两种是属于誓受禁制尸罗。

戊二、明忍

【由依此等所生众苦，应当忍受。】

依于以上这些乞求行所有艰辛所引生的苦恼，菩萨都应当忍受，不因这些苦恼而减退、放弃自己的精进，此即“菩萨忍受乞活处苦”。

丁六、勤劬处

【勤劬处者，勤修善品劬劳因缘所生众苦悉当忍受。】

勤劬处，即由辛勤修习善法的因缘所引生的种种身心劳苦，菩萨都应当忍受，不因苦缘而放松或舍弃自己的精进，这叫“菩萨忍受勤劬处苦”。

丁七、利有情处

【利有情处者，谓十一事。从此生苦，皆应忍受。】

利有情处，即菩萨修习十一种利益有情之事。由此所生的种种忧苦，菩萨都应当忍受，不因这些苦缘而放松或舍弃精进，此即“菩萨忍受利他处苦”。

丁八、现所作处

【现所作处者，谓出家者，便有营为衣钵等业，诸在家者，则有无罪营农、经商、仕王等业。从此生苦，悉当忍受。】

现所作处，即出家菩萨有营办法衣、钵器等事，在家菩萨则有不染罪业的务农、经商、参政等事务。由此所生起的种种劳作辛苦，菩萨都应忍受，不因这些苦缘而舍弃精进，此即“菩萨忍受所作处苦”。

【如是八处所生众苦，随何苦起，皆应别别精进不废，正趣菩提，已正趣入不令成其退转障碍，令意全无不喜而转。】

以上八处所生众苦，不论生起何种苦，菩萨都应安忍而不废弃精进，使自己对于大菩提，未趣入的能正趣入，已趣入的不让此苦成为退转菩提的障碍，让心毫无不欢喜而精进不废。

《大般若经》说：“空中声告常啼菩萨言：汝东行求般若，莫辞疲倦，莫念睡眠，莫思饮食，莫想昼夜，

莫怖寒热，于内外法，心莫散乱。行时不得左右顾视，勿观前后上下四维等。”

乙三、思择法忍分二：一、胜解之境　二、胜解之理

思择法忍即“法思胜解忍”，又名谛察法忍、观察忍。《瑜伽师地论》译为“法思胜解忍”。

以下依次解释“胜解”、“法思胜解忍”以及“三种忍的关系”。

一、胜解：对于所缘境决定印可，而不可移转。若对所缘境还有犹豫，则根本没有胜解。《杂集论》说：“胜解者，于决定事，随所决定印持为体，不可引转为业。”《广五蕴论》说：“于决定境，如所了知，印可为性。……余无引转为业。”

比如，经云：“我等今者，心生胜解，是内六处，必定无我。”我们现在心中生起了胜解，即眼耳鼻舌身意等内六处必定没有我（即为空性）。这样，对所缘的内六处决定印可“无我”，毫无犹豫，以任何因缘都无法动摇，即是胜解。总之，当“任于何境心中断定此事即是如此，必非其它”的见解具有强大力量，以其它因缘不能转变时，就叫“胜”。“胜”是增胜，即以

其它因缘不能转变之意。

此处特别须注意胜解的重要性，因为修行的成效取决于胜解稳固与否。

初学者对于佛理往往只是粗略地了解一下，浅尝即止而不求甚解，因此胜解根本无从生起。须知，胜解犹如磐石般坚固，而一般的了知则如浮萍般漂浮不定，极易忘失。

我们的修行何以进步不大？就是由于我们没有胜解。因此，平时所学的正法时存时亡，偶尔才提起正念，多数时间心思都被世间法所夺，如此根本无法体现出佛法修持的力量。

二、法思胜解忍："法"指一切法，即世俗、胜义二谛所摄的一切法，或者基道果所摄的一切法，或者轮涅所摄的一切法。"思"是思择，即思惟观察。"忍"是忍可，即在道理上完全决定，内心没有丝毫动摇。通过思择诸法而引起的胜解忍，称为"法思胜解忍"。

《瑜伽师地论》说："云何菩萨法思胜解忍？谓诸菩萨于一切法能正思择，由善观察胜觉慧故，能于八种生胜解处，善安胜解。"（何为"法思胜解忍"呢？即菩萨对于一切法能遵循圣教与正理正确地思惟，以善能观察的

殊胜智慧，能对八种出生胜解之处安立胜解，叫做法思胜解忍。）此处，“法”是胜解的对象，“思”是获得胜解的方法或途径，“忍”是胜解的状态。

三、三种忍的关系：法思胜解忍是耐怨害忍和安受苦忍的依止处。换言之，要修成前二种忍，必须依靠第三种忍。比如，前文宣说耐怨害忍的修法时，反复强调须按正理思惟，其实就是要修行人引起对因果、空性等方面的胜解，因为有了胜解，才能修成安忍。

丙一、胜解之境

胜解之境，即胜解的对象，或引生胜解之处。依于某种对境而思择，便能引起对该境的胜解。此处胜解之境极为广大，实际上包含了一切佛法。

【第三，引发思胜解忍中，胜解之境略有八种。】

引发法思胜解忍中，胜解之境大略有八种。

【一、净信境者，谓三宝功德。】

净信境，指佛法僧三宝的真实功德。

因为是由思择三宝功德而引生清净的信心，所以

叫净信境。

【二、现证境者，谓无我真实。】

现证境，指无我真实义，包括人无我和法无我。

因为是由思择无我真实义而现证真如，所以叫现证境。

【三、希乐境者，谓诸佛菩萨广大神力。此复有三，谓神通力、六波罗蜜多力及俱生力。】

希乐境，指诸佛菩萨的广大神力，包括神通力、六波罗蜜多力和俱生力。因为是由思择诸佛菩萨的广大神力而引起希求的欲乐，所以叫希乐境。

《瑜伽师地论·卷三十七》中说:“云何诸佛菩萨威力？当知略有三种。一者圣威力，谓佛菩萨得定自在，依定自在，随其所欲，一切事成。心调柔故，善修心故，是名圣威力。二者法威力，谓诸胜法，有广大果，有大胜利，是名法威力。此中法者，即是六波罗蜜多，所谓布施乃至般若。如是诸法，有大威力，名法威力。三者俱生威力，谓佛菩萨先集广大福德资粮，证得俱生甚希奇法，是名俱生威力。”

三种力的内涵详见《瑜伽师地论·威力品》。

【四、五、取舍境者，谓诸妙行、诸恶行因，及此所招爱、非爱果，此分为二。】

取舍境，指诸妙行因和诸恶行因，以及由此感招的可爱果和不可爱果。诸妙行因和可爱果是所取境，诸恶行因和不可爱果是所舍境，合称为取舍境。

“此分为二”，即分为“因”和“果”两种境。“因”是第四种境，“果”是第五种境。因和果有许多开合，比如，因处有十种因——随说因、观待因等等，果处有五种果——异熟果、等流果、离系果等等。

【六、七、所修境者，谓大菩提是应得义，及菩萨学一切诸道是能得彼所有方便，此亦分二。】

所修境，即大菩提是所应证得之义，菩萨修学一切诸道是能证得大菩提的方便。大菩提是所修证的果，六度等是所修习的道，合称为所修境。

“此亦分二”：这也分成“应得义”和“能得方便”两种，即果和道两种。“果”是第六种境，“道”是第七种境。

【八、闻思随行境者，谓所知境。卓垅巴师说为无常等，

然《力种性品》[37]说十二分教等正法为第八种，或应如是。】

闻思随行境，指所了知的对境。虽然卓垅巴说是无常等，但《瑜伽师地论·力种性品》中说十二分教等正法是第八种，或许应该是这样。

《力种性品》说："谓于契经、应颂、记别等法，具多胜解。"

丙二、胜解之理

【胜解之理者，谓如实知此诸境已，无所违逆[38]数数思惟。】

胜解之理，即获得胜解的方法，就是如实了知以上八种境之后，毫不相违地数数思惟。

"无所违逆"是指质上没有违背真实义。"数数"是指量上一遍又一遍地思惟。质上正确无误，量上又肯在思惟上下功夫，自然会有成果——能在上述八种境上安立胜解。

《瑜伽师地论》说："又此胜解，由二因缘，于彼诸处能善安立：一、长时串习故；二、证善净智故。"（由两种条件能在以上八处安立胜解：一、"长时串习"，即

---

37 《力种性品》：见《瑜伽师地论·卷三十八》。

38 违逆：相违、相反。

数数思惟；二、“证善净智”，即如实了知，毫无违逆。）

比如，对于因果，依照佛的圣教和正理，没有错误并且一遍又一遍地思惟抉择，就会引生对因果不可夺的胜解——“因果胜解忍”。

以下标明出处。

【安受众苦及思择法俱分八类者，如《菩萨地》所说而录，特于思法此说极广。】

以上安受苦忍和法思胜解忍都分八类的内容，这是按照《瑜伽师地论 · 菩萨地》中所说而摘录的，论中特别对思法解说得极其广博。

此处“法忍”中包含了所有佛法的内容，这里只是略说而已。实际上，修习法忍必须贯穿整个菩提道的修行，这非常重要。

甲四、修忍时如何行

【修此等时如何行者，谓随修一能堪忍时，皆令具足六种殊胜，具足六种波罗蜜多。惟除令他安立于忍是忍施外，余如前说。】

修习诸忍时如何行持，即不论修习何种安忍，都应具足六种殊胜和六种波罗蜜多。除了将他人安立于安忍中是安忍的布施之外，其它都如前所说。

具足六种殊胜：

一、依殊胜：依菩提心而发起安忍。

二、物殊胜：总的一切种类的安忍都要行持（即总的安忍意乐），特别在修某种安忍时，也不应忘记总的安忍意乐。

比如，照顾病人需要忍受许多辛苦，这时应当想：现在我修这一分安忍，也发心修成一切种类的安忍。

三、所为殊胜：目的是为了成办一切有情现前的安乐和究竟的义利而修此安忍。

四、善巧方便殊胜：以无分别智摄持，初学者以通达法无自性的智慧摄持。

五、回向殊胜：安忍的善根都回向大菩提。

六、清净殊胜：灭除烦恼障和所知障。

具足六波罗蜜多：

将有情安立于安忍中，是具有安忍的布施；防止内心生起声闻独觉的作意，是具有安忍的持戒；面对种种境界心不动摇，是具有安忍的安忍；为了使安忍倍加增长而发起欲乐，是具有安忍的精进；心专一趣入，不杂小乘，将此安忍的善根回向大菩提，是具有安忍的静虑；了知能忍、所忍、安忍这三者如同幻化，是具有安忍的般若。

甲五、此等摄义

【第五，此等摄义者，谓应随念发菩提心为行依止而修行者，是欲安立一切有情于漏尽忍所有根本，故须令此渐次增广。】

“行依止”：如同一切花草树木都要依止大地，菩萨的六度万行都要依止菩提心，因此发菩提心是六度万行的依止处。

安忍度的摄义：

应当随念发菩提心是菩萨万行的依止处而修习，是欲将一切有情安立于漏尽忍的根本，因此必须让菩提心逐渐增广。

【大地诸忍作所愿境而勤修习。】

以初地以上菩萨的安忍作为发愿目标而精勤修习。

譬如，三地菩萨增胜安忍度的境界，《入中论》说：“设有非处起嗔恚，将此身肉并骨节，分分割截经久时，于彼割者忍更增。已见无我诸菩萨，能所何时何相割，彼见诸法如影像，由此亦能善安忍。”

三地菩萨绝无损害他人的意念，所以本非他人生嗔的对境。但是，如果有恶人嗔恚菩萨，割截菩萨的

身体，不仅割肉而且割下他的骨节，不仅大块割截而且一分分地割截，不仅一次割截而且数数割截，不仅短时割截而且长时割截，即便如此，三地菩萨对此割身者，不但心无嗔恚，而且了知对方将由此罪业而堕入地狱等恶趣，感受极重大苦，所以对割者更加生起极大的安忍。

而且，三地菩萨观照能割之众生、所割之身肉、在何时割、以何相割时，现见三轮诸法都如影像一般，以此智慧力也能善修安忍。

以上是三地菩萨由大悲以及由三轮体空的智慧摄持而安忍的境界。我们应当发愿：何时我也能成就和三地菩萨一样的安忍功德，我一定要成就这种境界。诸如此类，常常以大地菩萨的诸忍作为发愿目标，精勤地串习安忍，发愿成就无量无边的安忍。如《普贤行愿品》所说：“勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心，灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。”《菩萨地》说：“于其无上正等菩提猛利欲乐，为圆满忍波罗蜜多，由是因缘勤修行忍。”（对无上菩提具有猛利的求证欲乐，为了圆满安忍波罗蜜多，以此因缘而勤修安忍。）

【诸初发业所应学忍善了知已，如理修学。如于所说有所违越，应当精勤而令还出。若修此时舍而不修，恒为非一大罪所染，于余生中亦极难修最为殊胜诸菩萨行。】

对于初学者所应学习的安忍内容，善加了知之后，应当如理修学。若对所说学处有所违越，则应精勤让罪业还出。如果修习这些学处时舍弃不修，则恒时都会被很多大罪业染污，未来世中也很难修习最殊胜的菩萨行。

《大智度论》说：“复次，菩萨大心誓愿，若阿鼻泥犁苦，我当忍之，何况小苦而不能忍？若小不忍，何能忍大。”（菩萨发大心立下誓愿，即使无间地狱的大苦我都应当忍受，何况小苦而不能安忍？若连小苦都不能忍，怎么能忍大苦呢？所以，对目前能修的安忍现在就应当开始修习。）

【若能视为胜道扼要，诸能行者现前修行，未能行者亦能于上净修意乐，则如《妙手问经》所说，以少功力及微小苦而能圆满波罗蜜多。】

如果能将安忍视为圣道的扼要或关键，能修的安忍，现在就开始修行，暂时还不能修习的，也能在这上面净修意乐，则如同《妙臂请问经》所说，以少许

功力和轻微小苦便能圆满波罗蜜多。

以上所说的要点，是让我们注意因地修忍的造作等流。如果现在放弃修忍，能修的不去修，不能修的又不发愿，而任由这种习气增上，未来就很难趣入菩萨行。相反，现在能修的及时去修，不能修的心中也不放弃，提起心力再三祈祷发愿、积资净障，则有正面增长的作用，以此等流的作用力，将来自然就会欢喜修忍，而且能迅速圆满安忍度的修行。

甲六、安忍度总义分三：一、忍的自性 二、趣入修忍的方便 三、忍的差别

乙一、忍的自性

一、三种忍的自性

安忍分为三种：耐怨害忍、安受苦忍和法思胜解忍。其自性分别是：堪能忍受怨害，堪能忍受自身众苦，能安住法思胜解中。

二、安忍度圆满之量

安忍度圆满之量，唯一是由自心灭除诸忍违品修习圆满而安立的。分别言之：自心灭除嗔恚修习圆满，是耐怨害忍圆满；身心苦恼时，灭除嗔恚和怯弱修习圆满，是安受苦忍圆满；自心灭除于法不解、无欲乐而修习圆满，是法思胜解忍圆满。

乙二、趣入修忍的方便

在修安忍的众多方便中，本论选取的是“思惟修忍的胜利和不忍的过患”。通过这一途径，能引发修忍的欲乐，让心积极趣入修忍。

具体应按本论所说，逐一思惟利益与过患。

乙三、忍的差别分三：一、耐怨害忍的修法　二、安受苦忍的修法　三、法思胜解忍的修法

丙一、耐怨害忍的修法分二：一、总说原理　二、分说修法

丁一、总说原理

总的原理，是依靠如理思惟遮止耐怨害忍的违品——嗔恚，由此即能在怨敌加害时，安然忍受。

为此，首先应认识嗔恚生起的次第，即嗔恚从忧恼生起，忧恼是由取不可乐相产生。由此即知，灭嗔的次第：首先运用正理遮破不可乐相，将其转为其它相（这是世俗谛的修法）；之后，再由数数作意将心引向所缘，串习到量时，即可转变思想观念，引发破嗔之道。这样依止如理思惟就能破除忧恼，从根遮止嗔恚。

被我们视为不可乐的现象有三类：

一、怨敌损害我。其中又分两类：（一）障碍我获得安乐以及对我制造痛苦；（二）障碍我获得誉、称、利敬，以及对我毁谤、说粗语、传恶名。二、怨敌圆满兴盛。

所破是这三种不可乐相，能破是各种正理。以如

理思惟切中要害，就能转变不可乐相；之后，再缘此相不断作意，便能在心中引生安忍之道；对此再进一步坚固增上，便能逐渐展开安忍的修行。

唯有了知嗔恚生起和息灭的次第之后，才会理解本论所说的各种正理，并不是与实修无关的理论，而是引导我们着重实修安忍的基础——如理思惟；也才会明白，《菩萨地》中开示种种安忍的修法时，为何总是先说“修如理想”，再说“依想堪忍”，乃至《入行论》、《大智度论》中所讲授的安忍修法，也不离这一原理。对此若有深刻的认识，就能掌握修忍的要点，对经论中所说安忍的法门也能融会贯通，而能在不同境缘中灵活运用。

丁二、分说修法分三：一、破除不忍障乐作苦　二、破除不忍障利等三、作毁等三　三、破除不喜怨家富盛、喜其衰败

戊一、破除不忍障乐作苦分二：一、显示理不应嗔　二、显示理应悲悯

“破除不忍障乐作苦”分二：

一、显示理不应嗔：按正理衡量之后，应当意识

到，对怨害生嗔只是一种错误的反应。对此必须生起深刻的认识，才算思惟达到扼要。

二、显示理应悲悯：依正理思惟之后，应当认识到，对待怨害正确的反应是心生悲悯。

若能从这两方面思惟转变自心，则遇到怨敌加害时，原先错误的反应便失去了依靠，没有势力生起，正面又能引生悲悯，如此就能令安忍极为坚固。

已一、显示理不应嗔分三：一、观察境生嗔不应理　二、观察有境不应生嗔　三、观察所依不应生嗔

应从境、有境、所依三方面观察生嗔并不合理。“境”是怨害或怨敌，指对方；“有境”是受害者，指自己；“所依”是相续，指身心。

首先必须定好观察点，不能模棱两可，一次只能观察一个内容，不可随意变动。

庚一、观察境生嗔不应理

一、观察有无自在皆不应嗔

我们之所以痛恨怨敌，潜在的理由是：他故意起损害的意乐、作损害的加行伤害我，因此我恨他。

那么，我们可以观察：对方是有自在能不损害我而作损害，还是无自在而损害我。

首先，“他有自在能不损害我”的情况不成立。因为当烦恼种子、对境、非理作意等因缘聚合时，即便对方没有故意思惟也会生起损害欲；相反，若因缘不具足，纵然故意思惟也不会起损害欲。其实，整个过程只是“唯法生法”，即：三缘聚合起损害欲，由损害欲推动而起损害加行，导致自己感受害苦。因此，对方唯一是受烦恼支配，如同烦恼的奴仆，并没有自在。

其次，对方若是无自在而损害我，则更不应生嗔。因为：如人被魔控制之后，作出疯狂的行为，其实是一种可怜、苦恼的现象，同样，他也是被烦恼支配，没有自在，因此菩萨理应悲悯他，为他治疗烦恼魔病。

以下再依理破除“有自在想”。

第一理，如果众生真有自在，而彼等又皆不愿受苦，则应成众生悉皆无苦；但现量可见众生皆有苦，如此即可证明众生并无自在。

第二理，众生因烦恼炽盛而失去理智时，尚且会残害自己最爱惜的生命，何况对他人岂能不伤害。

按照上述道理思惟，直到断除“有自在想”，生起

怨敌无自在想并安住此想，就能堪忍怨害。

二、观察是客观或自性都不应嗔

思惟：如果损人是对方的自性，则对他生嗔并不合理。因为损人本是他的自性，接触他必然会被伤害，就像火的本性是燃烧，被火烧伤能怪火吗？既然知道火会伤人，就只有想办法预防，嗔恨也于事无补。若他损人只是一时出现的过失，实际他的本性仁慈，则嗔他也不合理，就像空中浓烟熏人，该嗔浓烟而不是虚空。

三、观察直接或间接作害都不应嗔

比如，有人拿棍棒打我时，应思惟：如果嗔恨直接的损害者，则应嗔恨棍棒，因为是棍棒直接打伤我的身体；若嗔恨间接的损害者，则应嗔恨烦恼，因为棍棒是由手所执持，而手又是受烦恼支配。如果自己没有这样思惟，即是非理的反应。

四、观察能发动作害之因而不应嗔

思惟："怨敌损害我"不是无因生，也不是从不平等因生，唯一是从随顺因生。今生受他损害，一定是由前世自己害他的恶业所感招，否则因果律就错乱了。

思惟之后，认识到害苦全是由自己害他的恶业所

感招，是由自己一手造成的，怎么能责怪他？应当毫无怨尤地顺受。

庚二、观察有境不应生嗔

如果认为“我无法忍受他的损害，因此我嗔恨他”，则应思惟：生嗔的人必堕地狱，若连眼前的小苦我都不愿接受，为何要让自己生嗔而感受地狱大苦？

或者认为“我被他损害，当然要恨他”，则应观察自己是否真实被他损害了。其实，遭受损害是自己造恶的果报，因此是被自己损害，而不是被他损害。他人的损害实际是为自己净除宿恶的等流果，对方不顾自己衰损而为我净罪，又赐给我修忍积福的机会，所以他是利益我的恩人，怎么能以嗔心对待呢？或者思惟：如同病人接受针灸治疗般，忍受眼前一时的小苦即能免除后世恶趣大苦，这是极有利益的事，理应欢喜接受。

庚三、观察所依不应生嗔

“所依”是自己的身心相续。

一、观察：损害来自双方面的因缘，即怨敌拿出

武器，自己拿出毒疮般的蕴身，由于两者相遇才产生了痛苦。若要嗔恚导致损害的因缘，则对武器和自蕴平等都应嗔恨，为什么只嗔对方而不恨自己呢？而且，武器伤及自身时，是因为自己强烈的我爱执才导致了痛苦，该责怪的是自己的我执，这才是让自己受苦的主因。

再者，他因愚痴不明业果才损害我，我也因愚痴不明嗔恚的过患而动嗔心，自他都处于迷乱之中；如果无法容忍，则对自他平等皆应嗔恚。

二、观察：自己已立誓要摄受、利益一切众生，倘若嗔恨众生，显然违背了菩提誓言。

巳二、显示理应悲悯

修法的基础是亲善想、无常想以及苦想，此三想一旦坚固，便能如理作意：眼前的怨家本是我前世的父母、亲人（亲善想），他沉溺在轮回中，刹那坏灭（无常想），时时遭受三苦逼恼，现在又被烦恼魔蛊惑，如疯病发作般，毁坏自己今生来世的义利（苦想），我不悲悯他尚且不应理，何况嗔恚报复。

这样思惟之后，自然对他生起哀怜，而不起嗔恚。

戊二、破除不忍障利等三、作毁等三分二：一、破除不忍障碍誉、称、利敬 二、破除不忍怨敌对自己毁谤等

已一、破除不忍障碍誉、称、利敬

所破：怨敌障碍自己得到誉、称、利敬时，自己无法容忍的心态。

能破：思惟誉、称、利敬对自己不但毫无利益，还会引生种种过患。思惟之后，认识到怨敌让我失去誉、称、利敬，实际是在我即将进入恶趣门时，把我挡在门外，因此他是救护我的恩人，不该对他无理嗔怒。由此思惟即能灭除嗔心。

具体即应思惟以下内容：

一、誉、称、利敬毫无利益

就业果来衡量，今生和来世的利益唯一是从善业产生，而誉、称是声音文字，利敬则是物质和他人的动作、语言和态度，此等均非善因，因此丝毫不能为自己带来现世的长寿、健康以及来世的福德等。如果失去这些就悲伤忧愁，则和愚童因为沙屋倒塌而哭泣一样可笑。

思惟的结果：对于誉、称、利敬不贪著，觉得这

些毫无实义。

二、誉、称、利敬是众多过患的来源

凡夫都有贪执名利的恶习，当誉、称、利敬现前时，一经非理作意，就会不自主地贪著、散乱，而且原有的厌离心、精进心与清净戒等，都会遭到破坏，贪、嗔、嫉妒等烦恼也会随之增上（享用名利增上贪心，所求不遂引生嗔心，见人圆满嫉妒难忍）。因此，誉、称、利敬看似美妙，实乃坏善根、断慧命的剧毒。

思惟的结果：对誉、称、利敬生起强烈的厌离心。

三、挽救自己堕入恶趣

别人障碍自己获得誉、称、利敬，其实是挽救自己堕入恶趣，如同佛陀前来加持一般。

因此，他不是损害我，而是帮助我摆脱贪欲的束缚。若对有利于自己的事生嗔，则是一种愚痴、迷乱。如此思惟之后，灭除忧恼，引生欢喜。

已二、破除不忍怨敌对自己毁谤等

所破：当别人对自己毁谤、说粗语、传恶名等时，认为自己受到伤害而无法容忍的心态。

能破：思惟毁谤等对自己实无损害，所以没有理

由为此忧恼。

思惟的内容具体如下：

毁谤等的声音损害不到心，因为心没有形体的缘故；也无损于身，因为无法触及身体的缘故。

如果认为“这会使其他人不喜欢我”而嗔怒，则应思惟这对自己并没有损害，即观察：他人不欢喜只是他自己的事，对我并无丝毫损害，有何必要为此生嗔呢？

如果认为“这会障碍我获得利养”而嗔恨，则须按业果衡量“无利养而死”和“为利养生嗔而死”的利弊。此生无论获得多少利养，享受多久的安乐，临终时都将化为乌有，只有善恶业能支配自己后世的苦乐，而为利养生嗔唯有造下堕落地狱的恶业，因此宁可不得利养而死。

思惟的结果：对利养、恭敬等不贪著，在他人毁谤、传恶名等时，心无忧恼。观念转换之后，就能从根遮止嗔恚。

戊三、破除不喜怨家富盛、喜其衰败分二：一、破除不喜怨家富乐　二、破除欢喜怨家衰损

已一、破除不喜怨家富乐

所破：见怨家圆满、安乐时，嫉妒不欢喜的心态。

能破：思惟自己的菩提誓愿，即思惟以下两对相违。

第一，发菩提心时立誓要给予一切有情成佛的大安乐，现在见到有情获得些许轮回的小安乐却生嗔心，显然极其相违。

第二，发菩提心时立誓要让一切有情成为三界应供，得到所有众生的恭敬供养，但现在见到有情稍得下等利敬却极不情愿，这也是心口相违。

思惟的结果：认识到菩萨嫉妒有情的圆满安乐是极为可耻之事，由此发誓断除嫉妒。另一方面，由忆念菩提心，而对有情的圆满安乐由衷欢喜。

已二、破除欢喜怨家衰损

所破：见怨家失败幸灾乐祸的恶心。

能破：思惟幸灾乐祸的毒火只会焚毁自己的相续，并不能伤及别人。

思惟的结果：深感自己极其愚痴下劣，而心生惭愧，发誓灭除幸灾乐祸的恶心。

以下总结耐怨害忍的内容。

总之，生嗔的次第是：缘不可乐相之故，忧恼生；忧恼生故，嗔心生。灭嗔的次第是：以理破除不可乐相之故，忧恼灭；忧恼灭故，嗔心灭。因此，对于灭嗔修忍而言，遵循正理观察是最根本的要行。

从量上来说，能以多种正理破除邪执，就能遮止多类嗔恚，由多门引生堪忍，从而得到坚固微妙的习气。因为，这是由无垢正理对真实教义获得了定解，并不是含含糊糊、似是而非的状态，也不是人云亦云。引生定解之后，习气得以坚固，就能生起坚定的信念，而不退失安忍的修行。

丙二、安受苦忍的修法分五：一、安受苦忍的自性　二、修安受苦忍的必要　三、修安受苦忍的原理　四、修安受苦忍的方法　五、所应忍苦的方面

丁一、安受苦忍的自性

安受苦忍的自性，即修行遇到种种痛苦时，能安然忍受而不动心。

丁二、修安受苦忍的必要

思惟：无始劫来，我们造恶无数，在识田中种下了无量苦种，当因缘和合时，苦果就会现行。假使苦果成熟时不能转为道用，又与无明结合，就会引发嗔恚或怯弱，后果极其可怕。因为嗔心一旦生起，就会烧毁功德林，而内心怯弱，则会从大乘道中退堕。很多人遇到突如其来的痛苦和违缘时，因为缺乏修安忍的基础，便导致道心退失。

若能事先学好安忍的方法，依靠安忍力就能将痛苦控制在最小的范围内，而不引发内心的忧苦等。若能更进一步将苦转为道用，更能把苦受的程度降至最低。这就是修忍的必要。

修忍应当事先培训，以便让自己在面对痛苦时有能力转为道用，从而保证修行精进不退。

丁三、修安受苦忍的原理

就像光明和黑暗互相凌夺（明存暗灭，暗存明灭），安忍也与其违品相克，如果无法遮止违品——怯弱和嗔恚，就不能修成安忍，而要遮止怯弱、嗔恚，又必须从根找出对治的方法。

嗔恚的根源是缘取不可乐相，怯弱的根源是缘取

怖畏相。若能如理思惟观为可乐相，再缘彼作意引发欢喜心和勇悍心，一旦串习坚固，就能令心不动而修成安受苦忍。

丁四、修安受苦忍的方法分三：一、调整看待苦的心态　二、改变对苦和受苦的看法　三、正式训练忍苦的次第及其效果

戊一、调整看待苦的心态

俗话说“知己知彼，百战不殆”，修行如同打仗，敌人就是心中的烦恼。所以，应常自问：我了解自己吗？我认识烦恼的相状和生起的次第吗？我明白自己的反应都是错误的吗？唯有知道自己是如何地颠倒，才会有意识地调整，否则只有屡屡败在烦恼的手下。

一、以往看待苦的心态

十二缘起中，有一环是“受缘生爱”，即：当苦受来时，随即引生乖离爱——内心的排斥感。这说明我们一向习惯视痛苦为敌人，“敌人”来了，立即以不欢喜心对待。这就是我们一贯的老态度。

二、审视这种心态有何必要

首先，应从两方面观察：事情发生了，若能解决，就应着手处理，不必不欢喜；如果已经无法挽回，不欢喜也无济于事。可见，不欢喜只是无明作用下无意义的反应（凡是好的心态皆应与缘起相应，且能起到正面的作用。现在生起这种反应，则说明心已经迷乱了）。

其次，观察后果：不欢喜的心态只会把事情搞得更糟，连小苦也难以忍受，会令苦受增强；而且，倘若娇弱成习，就会丧失忍耐力，后果十分可怕。

人最根本的是心，心没有力量，任何事情都无法成就。脆弱不堪的心岂能战胜无始积习？又岂能荷负利生重担？心力弱小的人不战自败，连世间小事尚且难以圆满，何况了生死、度众生的成佛大业。看到这一后果之后，即应下定决心破除这种心态。

三、调整心态

无论发生何事、遭遇何种困难，都不必忧恼，只有以平静、积极的心态面对，才能改善事态。

知道这一点之后，应时时以正知正念观察自心，痛苦来时若起忧愁，应立即提醒自己“错误反应又来了”，当下转变态度。

比如：天气阴冷时，心脏病发作，心随境转，心

情马上低落。这时应想：病若能好，就不必不欢喜；若一时好不了，不欢喜也只会加深痛苦，我应放宽心境，让心欢喜起来。

又比如：到了周一又要开始一周繁忙的工作，一提起工作就感到厌烦。这时应想：若能改变现状，我应当欢喜；如果暂时无法改变，不欢喜只会让心更加难受，不如平静地面对。

戊二、改变对苦和受苦的看法分二：一、改变对苦的看法　二、改变对受苦的看法

已一、改变对苦的看法

若让世人谈谈对苦的看法，他们会说：苦是吞噬我的恶魔，粉碎了我的美梦；苦是泥沼，让我一蹶不振；苦是监狱，让我得不到自由；苦是阴风惨雨，使我的生活没有阳光，让我对自己、对这个世界失望。

如果未曾深入佛法，不懂得万法唯心，见不到深广的缘起，往往会生起这种颠倒的认识，过于夸大渲染苦的不可爱相，从而遮盖了智慧，致使对于苦的功德浑然不知。

苦有哪些功德呢？苦能让人深刻反思；苦能让人

懂得珍惜、懂得惭愧；苦能引发同情心、悲悯心，使人关心苦难的众生；苦能提醒人们轮回是苦海，并非乐园；苦能让人引发出离心；苦能令人谦卑，知道自身的渺小，一扫过去的狂傲；苦能让人诚心皈依三宝，为解脱苦海而励志修行；苦能让人厌离喧闹、浮华，回归平淡朴素；苦能让人敬畏，知道因果不虚；苦能让心深沉，净除妄念；苦能让心成熟，不再幼稚肤浅；苦能锻炼毅力、耐力和定力。总之，在苦难中磨炼，能激发心力，让人心升华。

以三士道来看，修三士意乐都不离思惟苦。具体而言：

思惟恶趣之苦漫长、难忍以及苦因繁多，由畏惧心推动，为了避免后世堕入恶趣，而尽力断恶行善。所以，以思苦为契机，才能引发以后世为重的下士意乐。

思惟三有都是苦性，皆不出死死生生。若能见到五取蕴纯粹是苦苦器、坏苦器、行苦性，由此才能厌离生死、发起出离心。从此一心勤求出离生死，而彻底转变行为取向，因为以往不论做什么，都离不开耽著轮回的心，而现在对三有彻底失望，一心只求解脱。

因此，以思苦才能把人心从乐著生死引向解脱道。

思惟有情的苦难是何等深重、漫长、无量无边，才能发起愿为有情拔苦的悲心，从而生起利他为主的上士意乐。因此，思惟苦能让人发起广大心力，荷负起令一切有情离苦得乐的重担。

总之，希求增上生之心、出离心、菩提心，都是通过思惟苦而引发的。所以，佛说以八苦为师，苦的确是教导我们如理取舍最好的老师。

这样如理思惟苦的功德之后，就能彻底改变对苦的认识。思惟之前，认为苦充满了过患、毫无益处，是不可爱之法，因此而排斥苦。思惟之后，认为苦是良师益友，能多方面滋长善根，让心灵成熟，增上觉悟，是成道的逆增上缘，由此对苦生起欢喜心。

了知苦的功德之后，应事先将苦修为愿境，即应数数修心，不断思惟：但愿有痛苦降临，给我多一些修出离心、慈悲心的机会。或者想：但愿痛苦多来些，让我知道惭愧，知道忏悔，知道皈依。或者想：有多少苦降临，就有多少自他相换的机会，痛苦多来一些，就能多代众生受苦。应当有“受苦我欢喜，享乐我不喜”的心。

已二、改变对受苦的看法分二：一、思惟解脱等大利益 二、思惟能遮止无量大苦的胜利

关键是要认识安忍痛苦难行的利益，若能对此生起胜解，便成为安受苦忍的依处。

庚一、思惟解脱等大利益

一、思惟：无量世中，我为了五欲都能不畏辛劳，但结果只是造下无量苦因；而现在，我是为了成办自他无量利乐而修行佛法，比前者高尚无数倍。因此，纵然苦难超过前者百千万倍，我也应当欢喜接受。

思惟的结果：令心振作起来。

平常还可以运用以下九种思惟，来振奋自心。

或者想：有幸能摄取生命的大义，再苦、再累我也欢喜。

或者想：过去对那些增长愚痴的事，我都能通宵达旦地埋头苦干；现在我有幸能实践真理，苦难再大我也要克服，即使为求证真谛而死，我也心甘情愿。

或者想：过去为了自己追求财富、地位，都能不惜代价；今天为了全法界的众生谋求安乐，更应当不惧任何辛苦。

或者想：若能摄取到一分智慧和福德，能为有情奉献心力，无论受多少苦都值得。

或者想：邪教徒都能为教献身，我是佛弟子，为了佛教而受苦，是极其光荣、有意义的事。

或者想：现在是我报答佛恩、师恩、父母恩、众生恩的时候，再艰苦我也要好好以修行来报恩。

按这样思惟来激发自己的大乘善根。

二、思惟：误入邪道、黑道的人，尚且能够忍受各种大苦（五火烧身、生吞铁丸、严刑拷打、日夜修炼等），还有修外道功法、学武艺的人，也能顶严寒、冒酷暑勤修苦炼，我是为了正法而修行，为何反而不如他们刻苦？

思惟的结果：对受苦发起无畏之心。

庚二、思惟能遮止无量大苦的胜利

思惟：为了修行而忍受眼前小苦，总的能让我脱离无边生死，特别能让我永断恶趣无量众苦，我理应欢喜！

此处，关键是要观察“眼前小苦和久远大苦的差别”。以眼前的小苦换来永世的安宁，这是最有价值、

最有意义的事。如此思惟之后，会生起乐于受苦的欢喜心和难行能行的无畏心。

通过修法能够改变一个人的内心。以前，我们的见识狭窄，都是从我爱执出发，在受苦时不是自艾自怜，就是怨天尤人。现在，若能按上述正理思惟，拓展见识与心量，则在遭遇任何痛苦时都能转为道用，转为修道助缘。

戊三、正式训练忍苦的次第及其效果

首先，要知道安忍的力量是从对境上练就的，因此要借事练心，从事相上锻炼心力，纸上谈兵无济于事。

其次，要知道修习的次第，须从小处起修，再逐步提升，而不是一开始就做力所难及的事，否则身心承受不了，极易退失道心。因此要循序渐进，先对小苦修忍，再逐渐让忍力增强。

对此，可以理成立：颠倒识以苦为乐，串习坚固时，对苦尚能安住乐想，何况以如理作意对苦作安乐想，一旦串习到量，更能让心安住于安乐想中。

丁五、所应忍苦的方面

这是指《菩萨地》所说的依止处等八处。大乘菩萨必须对此八种忍苦之处，运用上述安受苦忍的修法。这是告诉我们，大乘菩萨无论生活、修行还是利他，都要修习安受苦忍，即无论是对现前生活饮食起居的苦、人际关系的苦、老病死的苦、求法修行的苦、利他操劳的苦，都要修习安忍。

丙三、法思胜解忍的修法

胜解的体性，是于法印持，其作用是以违品不可引转。

获得胜解的方法，是数数如理思惟，即依靠圣教和正理不断思惟。

胜解的状态：内心对于法义的认可稳固不变。

法思胜解忍是一切修行的核心，一切种类安忍的依处。无论修何种耐怨害忍和安受苦忍，都需要依靠因果胜解忍和空性胜解忍。因此，对修忍而言，引生胜解是关键中的关键。

安忍度思考题

1、安忍的自性是什么？违品是什么？

2、忍波罗蜜多圆满之量是什么？如此安立的理由何在？

3、说出安忍的六种胜利。

4、驳斥以下观点并安立“坏善根”的正确含义。

有人说：所谓坏善根，即摧坏过去善根速疾感果的功能，让果延后成熟，并非遇缘不自生果，因为以世间道都不能断除所断种子，决定不能断除烦恼种子故。

5、说出嗔恚的五种现法过患。

6、“无如嗔之恶”的理由何在？

7、如何观察怨敌有无自在而破除嗔恚？

8、如何观察自性和客观而破除嗔恚？

9、如何观察直接间接由何者作害而破除嗔恚？

10、如何观察能发动损害之因而破除嗔恚？

11、从哪些方面观察有境而破除嗔恚？

12、如何观察所依而破除嗔恚？

13、如何生起亲善想、无常想、苦想而修耐怨害忍？

14、如何破除怨敌障碍誉、称、利敬时无法容忍之心？

15、如何破除怨敌毁谤、说粗语、传恶名时的不忍之心？

16、如何破除不欢喜怨敌富乐、欢喜怨敌衰损的心态？

17、用自己的语言说出修耐怨害忍的原理和方法。

18、为什么必须安受众苦？

19、引发安受苦忍的方便是什么？

20、如何思惟苦的功德？如何思惟能忍众苦难行的功德？二者有何差别？

21、解释忍苦八处：

（1）依止处（2）世法处（3）威仪处（4）摄法处

（5）乞活处（6）勤劬处（7）利有情处（8）现所作处

22、说出法思胜解忍的胜解之境和胜解之理。

23、修安忍时如何具足六种波罗蜜多？

24、第五“此等摄义”中讲了哪些要点？